

# **SKRIPSI**

## **GAMBARAN KERAGAMAN MAKANAN DAN KAITANNYA TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP N 1 PENDOPO BARAT KABUPATEN EMPAT LAWANG**



**OLEH**

**NAMA : WINIA SAPITRI**

**NIM : 10021381924067**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

# **SKRIPSI**

## **GAMBARAN KERAGAMAN MAKANAN DAN KAITANNYA TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP N 1 PENDOPO BARAT KABUPATEN EMPAT LAWANG**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : WINIA SAPITRI

NIM : 10021381924067

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Gambaran Keragaman Makanan Dan Kaitannya Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di Smp N 1 Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 24 juli 2023.

Indralaya, 24 Juli 2023

Tim Penguji Skripsi

**Ketua:**

1. Indah Yuliana, S.Gz., M. Si

NIP. 198804102019032018

(  )

**Anggota:**

2. Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH

NIP. 199303172022032007

(  )

3. Amrina Rosyada, S.KM., M.PH

NIP. 199304072019032020

(  )

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM

NIP. 198604252014042001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**GAMBARAN KERAGAMAN MAKANAN DAN KAITANNYA  
TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP N 1  
PENDOPO BARAT KABUPATEN EMPAT LAWANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

OLEH:  
WINIA SAPITRI  
10021381924067

Indralaya, 24 Juli 2023

Mengetahui



Pembimbing



Amrina Rosyada, S.KM., M.PH  
NIP. 199304072019032020

**GIZI****FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Skripsi, Mei 2023

Winia Sapitri; Dibimbing oleh Amrina Rosyada S.KM., M.P.H

**Gambaran Keragaman Makanan Dan Kaitannya Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 1 Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang****ABSTRAK**

Remaja merupakan kelompok rentan mengalami masalah gizi termasuk kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Pada usia remaja awal terjadi *growth spurt* yaitu puncak pertumbuhan tinggi badan (*peak high velocity*) dan berat badan (*peak weight velocity*). Keragaman makanan berperan dalam memenuhi kebutuhan gizi, baik makro maupun mikro. Status gizi yang tidak normal akan mengakibatkan suatu dampak salah satunya pada perkembangan otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran keragaman makanan dan kaitannya terhadap status gizi pada remaja dengan desain penelitian observasional analitik menggunakan metode *cross sectional*. Sebanyak 92 siswa dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisa data dilakukan uji *chi-square*. Hasil analisis menunjukkan 85,9% remaja memiliki keragaman makanan baik dan sebagian besar remaja memiliki status gizi baik atau normal (82,6%). Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara keragaman makanan dengan status gizi remaja ( $p\text{-value} = 0,009$  PR 95% CI 1,598-8,318). Disarankan pada siswa untuk meningkatkan konsumsi susu, buah dan sayuran sumber vitamin A dan sayuran hijau sehingga konsumsi pangan remaja lebih seimbang serta membatasi konsumsi jeroan.

Kata Kunci : Keragaman Makanan, Status Gizi, Remaja

Kepustakaan : 82 (2008-2022)

**NUTRITION**  
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**Thesis, May 2023**

Winia Sapitri; mentored by Amrina Rosyada S.KM., MPH

**Overview of food diversity and its relation to nutritional status in adolescents  
at SMP N 1 Pendopo Barat Empat Lawang Regency**

**ABSTRACT**

Adolescents are vulnerable to nutritional problems including malnutrition and overnutrition. In early adolescence there is a growth spurt, namely peak growth in height (peak high velocity) and weight (peak weight velocity). Food diversity plays a role in meeting nutritional needs, both macro and micro. Abnormal nutritional status will result in an impact, one of which is on brain development. The aim of this study was to determine description of food diversity and its relationship to nutritional status in adolescents with an analytical observational research design using by crosssectional method. A total of 92 students were selected using simple random sampling technique. Data analysis was done by chi-square test. The results of the analysis showed 85.9% of adolescents had good dietary diversity and most adolescents had good or normal nutritional status (82.6%). Bivariate analysis showed there was a significant relationship between dietary diversity and adolescent nutritional status (p-value = 0.009 PR 95% CI 1.598-8.318). It is recommended for students to increase the consumption of milk, fruit and vegetables sources of vitamin A and green vegetables so that adolescent food consumption is more balanced and limit the consumption of offal.

Keywords: Food Diversity, Nutritional Status, Adolescent

Literature: 82 (2008-2022)

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus atau gagal.

Indralaya, 24 Juli 2023

Yang bersangkutan



Winia Sapitri  
NIM.10021381924067

## RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Winia Sapitri  
NIM : 10021381924067  
Angkatan : 2019  
TTL : Tanggarasa, 24 November 2001  
Alamat : Talang Jawa, Beruge Ilir, Kecamatan Pendopo, Kabupaten Empat Lawang  
Email : [winasafitri27@gmail.com](mailto:winasafitri27@gmail.com)  
No. Telepon : 085609251268

### Riwayat Pendidikan

2007-2013 : SD N 1 Pendopo  
2013-2016 : SMP N 1 Pendopo Barat  
2016-2019 : SMA N 1 Pendopo Barat  
2019-Sekarang : S1 Ilmu Gizi, FKM Universitas Sriwijaya

### Riwayat Organisasi

2019-2020 : Anggota English Study Club (ESC) FKM Unsri  
2019-2020 : Bendahara Umum Markas Komunitas Tari (Mahkota) FKM Unsri  
2021-2022 : Sekretaris Departemen PPSDM Himpunan Mahasiswa Empat Lawang (HIMA 4L Unsri)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan nikmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Keragaman Makanan Dan Kaitannya Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 1 Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang”. Dalam kesempatan ini saya sangat mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, Allah Subhanahu Wata’ala yang telah memberi nikmat sehat dan kemudahan dalam setiap proses pembuatan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Misnianiarti, S.K.M., M.K.M selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M selaku Kepala Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIFO selaku dosen pembimbing akademik atas bimbingan dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
5. Ibu Amrina Rosyada, S.K.M., M.PH selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan serta motivasi hingga proses penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Ibu Indah Yuliana, S.Gz., M. Si selaku dosen penguji atas waktunya untuk memberikan bimbingan, bantuan, kritik, saran, perbaikan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Ibu Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.PH selaku dosen penguji atas waktunya untuk memberikan bimbingan, bantuan, kritik, saran, perbaikan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
8. Bapak Syafrin, S. Pd selaku kepala sekolah SMP N 1 Pendopo Barat yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
9. Ibu Nopi Surbayani S. Pd selaku guru saya di SMP N 1 Pendopo Barat atas waktu dan bantuan ketika saya melakukan pengumpulan data di lokasi penelitian.

10. Kedua orang saya dan adik-adik saya yang sangat saya sayangi, yang selalu mendoakan saya setiap waktu, memberikan dukungan dari semua segi baik materi, waktu dan kasih sayang.
11. Teman baik saya Leoni Sandra, Nely Aulia Agata, Alya Avany, Mei Lanti, Nur Khofifah, Gita Febrianti, Mutiara Hasanah Putri, Fiska Bella Sandela, Liyen, dan Haura Nadira yang selalu memberikan semangat dan bantuan dalam hal apapun, mendengar keluhan dan menjadi tempat bertukar pendapat saat penyusunan skripsi ini.
12. Teman-teman saya Gizi angkatan 2019 yang sudah bersama-sama dalam menempuh ilmu di FKM Unsri.
13. Serta teman dan rekan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Indralaya, 24 Juli 2023



Winia Sapitri

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik universitas sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Winia Sapitri  
Nim : 10021381924067  
Program studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **hak bebas royalti nonekseklusif** (*non-exclusive royalty free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Gambaran Keragaman Makanan Dan Kaitannya Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di Smp N 1 Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneklusif ini universitas sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat : di Indralaya  
Pada tanggal : 24 Juli 2023  
Yang menyatakan,



Winia Sapitri

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	14
1.1 Latar Belakang .....	14
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum .....	3
1.3.2 Tujuan Khusus .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti .....	4
1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa .....	4
1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	4
1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat .....	4
1.4.5 Manfaat Bagi Pemerintah .....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	4
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi .....	4
1.5.2 Ruang Lingkup Waktu .....	5
1.5.3 Ruang Lingkup Materi .....	5
1.5.4 Ruang Lingkup Responden .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Keragaman Makanan .....	6
2.1.1 Definisi Keragaman Makanan .....	6
2.1.2 Kelompok Makanan .....	7
2.1.3 Skor Keragaman Makanan .....	9
2.2 Remaja .....	12
2.2.1 Definisi Remaja .....	12
2.2.2 Klasifikasi Remaja .....	12
2.2.3 Asupan Makanan Remaja .....	13
2.2.4 Perilaku Konsumsi Pangan Remaja .....	14
2.3 Status Gizi .....	15
2.3.1 Status Gizi Remaja .....	15

2.3.2	Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja .....	15
2.3.3	Penilaian Status Gizi Remaja .....	16
2.4	Hubungan Keragaman Makanan dengan Status Gizi Remaja.....	17
2.5	Kerangka Teori.....	18
2.6	Kerangka Konsep .....	18
2.7	Penelitian Terkait .....	19
2.8	Definisi Operasional.....	20
2.9	Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>22</b>
3.1	Desain Penelitian .....	22
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
3.2.1	Populasi Penelitian .....	22
3.2.2	Sampel Penelitian.....	22
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data .....	23
3.3.1	Jenis Data .....	23
3.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	24
3.3.3	Alat Pengumpulan Data .....	24
3.4	Pengolahan Data.....	24
3.4.1	Data Karakteristik Dan Status Gizi .....	24
3.4.2	Data Keragaman Makanan .....	25
3.5	Validitas Data .....	26
3.6	Analisis dan Penyajian Data.....	26
3.6.1	Analisis Data .....	26
3.6.2	Penyajian Data .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>28</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	28
4.1.1	Letak Geografis.....	28
4.1.2	Visi Dan Misi .....	28
4.1.3	Tujuan .....	28
4.1.4	Jumlah Guru Dan Siswa.....	29
4.2	Hasil Penelitian.....	29
4.2.1	Analisis Univariat .....	29
4.2.2	Hasil Analisis Bivariat .....	32
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>		<b>37</b>
5.1	Keterbatasan Penelitian .....	37
5.2	Pembahasan Penelitian .....	37

5.2.1 Keragaman Makanan Remaja .....	37
5.2.2 Status Gizi Remaja .....	39
5.2.3 Hubungan Keragaman Makanan Dengan Status Gizi Remaja .....	40
5.2.4 Hubungan Usia Dengan Status Gizi Remaja .....	42
5.2.5 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi Remaja .....	42
5.2.6 Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Remaja.....	43
5.2.7 Hubungan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Remaja .....	44
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>45</b>
6.1 Kesimpulan.....	45
6.2 Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indeks Antropometri Umur 5-18 Tahun .....	17
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait .....	19
Tabel 2. 3 Definisi Operasional .....	20
Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan Besar Sampel Minimal .....	23
Tabel 4. 1 Jumlah Guru Dan Siswa SMP N 1 Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang .....	29
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	29
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden ( <i>Z-Score</i> ) .....	30
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden (IMT/U).....	30
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden.....	31
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Keragaman Makanan Responden Berdasarkan Jumlah <i>Dietary Diversity Score</i> .....	31
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Keragaman Makanan Responden .....	31
Tabel 4. 8 Distribusi Konsumsi Berdasarkan Kelompok Pangan .....	32
Tabel 4. 9 Hubungan Keragaman Makanan Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP N 1 Pendopo Barat.....	33
Tabel 4. 10 Hubungan Usia Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 1 Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang.....	33
Tabel 4. 11 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 1 Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang.....	34
Tabel 4. 12 Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 1 Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang.....	35
Tabel 4. 13 Hubungan Pendapatan Orang Tua Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 1 Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang.....	35

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	18



## DAFTAR SINGKATAN

BB	: Berat Badan
BB/U	: Berat Badan Menurut Umur
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
DDS	: <i>Dietary Diversity Score</i>
FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh Menurut Umur
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SD	: Standar Deviasi
S.d.	: Sampai Dengan
SQ-FFQ	: <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionare</i>
TB	: Tinggi Badan
UMK	: Upah Minimum Kabupaten
UMR	: Upah Minimum Regional

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Consent*
- Lampiran 2. Kuesioner Karakteristik Responden
- Lampiran 3. Kuesioner SQ-FFQ
- Lampiran 4. Indikator Skor Keragaman Makanan
- Lampiran 5. Data Karakteristik Responden
- Lampiran 6. Data SQ-FFQ dan DDS
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Uji Statistik

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga membutuhkan nutrisi yang lebih tinggi. remaja adalah manusia yang berada di antara usia 10 hingga 19 tahun. masa remaja dapat dilihat sebagai jendela yang dapat mempengaruhi lintasan perkembangan yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan kognitif (Unicef, 2021). Gizi yang tidak normal pada seseorang menyebabkan gangguan pertumbuhan jaringan, tubuh yang lebih kecil disertai dengan penggunaan otak yang lebih kecil. Jumlah sel di dalam otak berkurang dan ada ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan dalam kecepatan berpikir pada anak (Nurmawati, 2014). Pada usia remaja akan terjadi *growth spurt* yaitu puncak pertumbuhan tinggi badan (*peak high velocity*) dan berat badan (*peak weight velocity*) (Depkes, 2011). Namun hingga saat ini remaja masih mengalami masalah gizi, terutama di Indonesia. Kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisit zat gizi mikro adalah penyebab utama masalah gizi pada remaja. (Unicef, 2021).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun di indonesia sebesar 1,9% remaja dengan status gizi sangat kurus, 6,8% remaja dengan status gizi kurus, 11,2% remaja dengan status gizi gemuk dan 4,8% remaja dengan status gizi obesitas. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun di Sumatera Selatan sebesar 1,6% remaja dengan status gizi sangat kurus, 7,2% remaja dengan status gizi kurus, 10,9% remaja dengan status gizi gemuk dan 3,4% remaja dengan status gizi obesitas (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun di Kabupaten Empat Lawang sebesar 13,92% remaja dengan status gizi kurus, 4,32% remaja dengan status gizi gemuk dan 5,33% remaja dengan status gizi obesitas (Riskesdas, 2018).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Kemenkes RI, 2014). Bergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan, dan lainnya, setiap orang

membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda. Jika seseorang mengonsumsi nutrisi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya, maka ia akan memiliki status gizi yang baik. Kekurangan gizi dapat disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi dalam makanan, sebaliknya konsumsi nutrisi yang tinggi akan menyebabkan kelebihan gizi (Par'i, 2017).

Pesan gizi seimbang masih belum diikuti oleh konsumsi makanan masyarakat. Riskesdas tahun 2010 menunjukkan gambaran sebagai berikut. Pertama, masih banyak orang yang tidak cukup makan buah dan sayur (Badan Litbang Kesehatan, 2010). Menurut Riskesdas 2013, 93,5% penduduk di atas usia 10 tahun tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang direkomendasikan. Kedua, karena mayoritas berasal dari sumber nabati seperti kacang-kacangan, kualitas protein yang dikonsumsi setiap hari rata-rata per orang masih kurang baik. Ketiga, konsumsi makanan dan minuman dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi masih cukup tinggi baik di perkotaan maupun di perdesaan (Badan Litbang Kesehatan, 2013). Remaja disarankan untuk mengikuti 4 pilar gizi seimbang, yang meliputi makan makanan yang beranekaragam, menjalani gaya hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan normal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan pada usia ini (Kemenkes RI, 2014). Penelitian Harahap pada Oktober 2020 menunjukkan hasil bahwa keberagaman makanan berhubungan dengan status gizi siswa (Harahap et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Mirmiran yang menyebutkan ada korelasi yang signifikan dan positif antara keragaman pangan dan sebagian besar rasio kecukupan gizi dimana orang dengan skor keragaman pangan 6 atau lebih memiliki BMI lebih tinggi ( $P < 0.01$ ) daripada yang lain (Mirmiran et al., 2004).

Menurut Unicef, ada tiga penyebab masalah gizi remaja yaitu faktor dasar, penyebab tidak langsung, dan penyebab langsung. Asupan makanan yang rendah, kualitas makanan yang buruk, dan kurangnya olahraga adalah penyebab langsung. Pilihan makanan yang buruk, kebiasaan makan yang buruk, standar sosial yang merusak termasuk citra tubuh, terbatasnya akses ke sumber makanan, dan kurangnya keterlibatan masyarakat dalam gizi sekolah merupakan faktor tidak langsung (UNICEF, 2021). Menurut beberapa penelitian sebelumnya Konsumsi makanan yang beragam dapat berdampak pada status gizi. Untuk memenuhi

kebutuhan gizi, terutama zat gizi mikro, keragaman makanan sangat penting (Priawantiputri & Aminah, 2020). Kecuali ASI untuk bayi hingga usia enam bulan, tidak ada satu pun makanan yang dapat memenuhi semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan (Kemenkes RI, 2014).

Kabupaten Empat Lawang merupakan salah satu Kabupaten masih mempunyai masalah gizi yaitu sekitar 13% remaja dengan status gizi sangat kurus dan 5% remaja dengan status obesitas. Penelitian mengenai keragaman makanan dengan status gizi pada usia remaja masih jarang dilakukan khususnya di Sumatera Selatan. Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian mengenai keragaman makanan dengan status gizi perlu dilakukan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Saat ini remaja masih menghadapi 3 masalah gizi yaitu gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan gizi mikro. Sumatera Selatan khususnya Kabupaten Empat Lawang masih mempunyai masalah gizi tersebut dengan angka 13% remaja dengan status gizi sangat kurus dan 5% remaja masih mengalami obesitas. Kabupaten Empat Lawang khususnya wilayah kerja puskesmas Pendopo Barat masih memiliki pelayanan kesehatan yang kurang memadai, masih banyak angka kematian ibu, jumlah kematian bayi, belum maksimalnya kesadaran masyarakat akan pola hidup bersih dan sehat serta masih tingginya angka kesakitan tidak menular. Maka dari itu, berdasarkan uraian di atas permasalahan yang di dapat dari data yang telah diuraikan diatas adalah untuk mengetahui gambaran keragaman pangan dan kaitannya terhadap status gizi pada remaja di SMP N 1 Pendopo Barat.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Berdasarkan data yang telah diuraikan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran keragaman pangan dan kaitannya terhadap status gizi pada remaja di SMP N 1 Pendopo Barat.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengetahui gambaran usia, jenis kelamin, pekerjaan ibu dan pendapatan orang tua.
- 2) Mengetahui gambaran keragaman konsumsi pangan pada remaja.

- 3) Mengetahui gambaran status gizi pada remaja.
- 4) Mengetahui hubungan keragaman pangan dengan status gizi pada remaja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Meningkatkan wawasan mengenai ilmu pengetahuan dalam meneliti gambaran keragaman pangan dan kaitannya terhadap status gizi pada remaja.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa**

Memberikan data yang meliputi gambaran keragaman makanan dan kaitannya terhadap status gizi pada remaja agar dapat dilakukan upaya preventif untuk dirinya sendiri seperti dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa bisa lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi agar lebih beragam dan seimbang sehingga mempunyai status gizi yang baik.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Mendapatkan penambahan daftar kepustakaan mengenai gambaran keragaman pangan dan kaitannya terhadap status gizi pada remaja.

### **1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini akan diberikan kepada tenaga kesehatan di wilayah kerja puskesmas Pendopo Barat Kabupaten Empat Lawang sehingga dapat digunakan untuk melakukan edukasi terkait keragaman makanan, remaja dan status gizi sehingga masyarakat mendapat pengetahuan terkait gizi.

### **1.4.5 Manfaat Bagi Pemerintah**

Dapat digunakan oleh pemerintah Kabupaten Empat Lawang sebagai saran dalam memberikan edukasi khususnya di lokasi penelitian mengenai pentingnya keragaman pangan pada remaja dan kaitannya terhadap status gizi.

## **1.5. Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1. Ruang Lingkup Lokasi**

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Empat Lawang yaitu di Sekolah Menengah Pertama (SMP) N 1 Pendopo Barat.

**1.5.2. Ruang Lingkup Waktu**

Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan pada 20 Februari – 2 Maret 2023.

**1.5.3. Ruang Lingkup Materi**

Penelitian yang dilakukan memiliki variabel independen keragaman pangan anak dan variabel dependennya adalah status gizi.

**1.5.4. Ruang Lingkup Responden**

Responden yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa/siswi di SMP N 1 Pendopo Barat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adha, A. S. A., & Suseno, S. H. (2020). Pola Konsumsi Pangan Pokok dan Kontribusinya Terhadap Tingkat Kecukupan Energi Masyarakat Desa Sukadamai. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(6), 988–995.
- Aditianti, A., Prihatini, S., & Hermina, H. (2016). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2), 117–126. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i2.5455.117-126>
- Ambarwati, F. R. (2015). *Gizi dan Kesehatan Reproduksi* (A. Zaein (ed.); 1st ed.). Cakrawala Ilmu.
- Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(1), 94. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642>
- Andina Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Ariesta, M., Mitra, Desfitas, S., Nurlisis, & Harahap, H. (2021). Hubungan Keanekaragaman Konsumsi Pangan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kegemukan Remaja Di SMPN Kampr Kiri Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(2), 45–47.
- Arimond, M., Wiesmann, D., Becquey, E., Daniels, M., Deitchler, M., Fanou, N., Kennedy, G., Martin-Prevel, Y., Torheim, L. E., Ferguson, E., Joseph, M., & Carriquiry, A. (2010). *Dietary diversity as a measure of the micronutrient adequacy of women's diets in resource-poor areas: Summary of results from five sites* (Issue July 2011).
- Arismawati, D. F. (2022). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Agustiawan (ed.); 1st ed.). Media Sains Indonesia. <https://doi.org/6233626989>
- Asfahani, S. R., Lestari, R. F., & Adila, D. R. (2019). Hubungan Pendapatan Orang Tua Dan Status Gizi Terhadap Usia Menarche. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(2), 109. <https://doi.org/10.31258/jni.9.2.109-116>
- Aswatini, M. N., & Fitranita. (2008). *Konsumsi Sayur dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang*. Ill(2), 97–119.
- Badan Litbang Kesehatan. (2010). Laporan Riskesdas 2010. *Jakarta: Badan Litbang Kesehatan*, 78.
- Badan Litbang Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. 7(5), 803–809. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Bahria, B., & Triyanti, T. (2010). Faktor-Faktor Yang Terkait Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di 4 Sma Jakarta Barat. In *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* (Vol. 4, Issue 2, pp. 63–71). <https://doi.org/10.24893/jkma.v4i2.70>



- Bohar, B. (2003). *Panduan Praktis Memilih Daging Sapi* (Winomo (ed.); 1st ed.). PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat* (S. Rinaldy (ed.); 1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Doloksaribu, L. G. (2019). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMP Advent Lubuk Pakam. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 28–34.
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi berdasarkan Antropometri. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 1–6.
- FAO. (2010). Guidelines for measuring household and individual dietary diversity. In *Fao*. <https://doi.org/613.2KEN>
- FAO. (2016). *Minimum Dietary Diversity for Women: A Guide for Measurement* (Issue ISBN 978-92-5-109153-1 (FAO)).
- Fauzia, N. R., Sukmandari, N. M. A., & Triana, K. Y. (2019). Hubungan Status Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Balita. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 3(1), 28–32. <https://doi.org/10.36474/caring.v3i1.101>
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan* (Kun Fayakun (ed.); 1st ed., p. 193). Kun Fayakun.
- Febriani, & Reny, T. (2019). Body Image dan Peran Keluarga Remaja Status Gizi Lebih di Kota Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 72–78.
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2013). Guidelines for measuring household and individual dietary diversity. In *Fao*. [www.foodsec.org](http://www.foodsec.org)
- Gifari, N. R. N. L. S. P. R. M. K. (2019). *Analisis Faktor Determinan Kejadian Obesitas Remaja DI DKI Jakarta* (S. Justickarin (ed.); p. 70). Esa Unggul Press.
- Gunes, G., & Dogu-Baykut, E. (2018). Green leafy vegetables: Spinach and lettuce. *Handbook of Vegetables and Vegetable Processing: Second Edition*, 2–2(Usda 2016), 683–699. <https://doi.org/10.1002/9781119098935.ch29>
- Hafiza, D. U. A. N. S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96.

<https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>

- Handari, Riptifah, T. S., & Loka, T. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(2), 153. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.153-162>
- Harahap, N. L., Lestari, W., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(2), 45–51.
- Helmi Rosmalia. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo. *Jurnal Kesehatan*, IV(1), 233–242.
- Hutauruk, K. N. S. P. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Ibu (Pendidikan, Pekerjaan, Pengetahuan Tentang Gizi) Dengan Status Gizi Siswa SdN Sawahan I Surabaya. *Jurnal Pendidikan*, 05(2), 176–181.
- Indah Pertiwi, K., Hardinsyah, & Ekawidyani, K. R. (2014). Konsumsi Pangan Dan Gizi Serta Skor Pola Pangan Harapan (Pph) Pada Anak Usia Sekolah 7-12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), 117–124.
- Iqbal, M. D. E. P. (2018). *Penilaian Status Gizi: ABCD* (Aklia suslia (ed.); 1st ed.). Salemba Medika.
- Juniartha, I. G. N., & Darmayanti, N. P. E. (2020). Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Kuta, Bali. *Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 133. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p04>
- Kaur, S., Bains, K., & Kaur, H. (2018). *Regional disparity analysis for dietary diversity and food and nutrient adequacy of school-going children from Punjab , India*. 6(January), 1–7.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. 561(3), S2–S3.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riskendas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 44(8), 181–222.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 1(4), 179–190.
- Kuspriyanto, S. ; (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (Anna Suzana (ed.); 1st ed.). PT Refika Aditama.
- Maharani, H., & Sari, C. R. (2022). *Perbedaan Konsumsi Keberagaman Jenis Makanan terhadap Status Gizi Tenaga Kesehatan dan Non Tenaga Kesehatan*. 3(02), 62–70.

- Mahfouz, A., Shatoor, A., Khan, M., Daffalla, A., Mostafa, O., & Hassanein, M. (2011). Nutrition, physical activity, and gender risks for adolescent obesity in Southwestern Saudi Arabia. *Saudi Journal of Gastroenterology*, *17*(5), 318–322. <https://doi.org/10.4103/1319-3767.84486>
- Makuituin, F., Nurhaedar, J., & Ulfa, N. (2013). *Studi Validasi Semi- Quantitatif Food Frequency Quistionnaire ( SQ-FFQ ) Dengan Food Recall 24 Jam pada Asupan Zat Gizi Makro Remaja*. 1–11.
- Mega Insani, H. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, *9*(1), 739–753. <http://ejournal.upi.edu/index.php/sosietas/>
- Pedoman Gizi Seimbang, 85 2071 (2014).
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014a). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Pdemoan Gizi Seimbang*. 1–96.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014b). *PMK No.41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *PMK No. 2 Tentang Standar Antropometri Anak*.
- Mirmiran, P., Azadbakht, L., Esmailzadeh, A., & Azizi, F. (2004). Dietary diversity score in adolescents - A good indicator of the nutritional adequacy of diets: Tehran lipid and glucose study. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, *13*(1), 56–60.
- Nasthasia, A. C. (2014). Perancangan Buku Panduan Kreasi Sajian Sayur yang Menarik untuk Anak-Anak. *Jurnal DKV Adiwarna*, *1*(4), 12.
- Nisa, H., Fatihah, I. Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., & Azhari, R. M. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, *31*(1), 63–74. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i1.3628>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan* (2nd ed.). Rineka Cipta.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Nurmawati, N. (2014). Hubungan status Gizi Terhadap Prestasi Siswa Kelas IV SD 1 Pandrah Kabupaten Bireuen. *Jesbio*, *III*(4), 27–31.
- Oktafiana, R., & Wahini, M. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah Pada Keluarga Atas dan Bawah (Kasus di Desa Sidoharjo, Kabupaten Ponorogo). *E-Journal Boga*, *5*(3), 110–117.
- Par'i, M. H. ; sugeng wiyono ; T. P. H. (2017). *Penilaian Status Gizi* (widyasari (ed.); 1st ed.). Kemenkes RI.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B.,

- Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., ... Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Prasetyaningrum, Y. I., Yuliati, E., Sarinande, A. F., & Rahma, N. L. (2022). Gambaran Keragaman Pangan Pada Remaja Di Kota Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional*, 4(1), 114–119.
- Prastia, T. N. ; R. L., & Listyandini, R. (2020). Keragaman Pangan Berhubungan Dengan Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan. *Hearty*, 8(1), 33–41. <https://doi.org/10.32832/hearty.v8i1.3631>
- Priawantiputri, W., & Aminah, M. (2020). Keragaman Pangan dan Status Gizi Pada Anak Balita di Kelurahan Pasirkaliki Kota Cimahi: Dietary Diversity and Nutritional Status of Under Five Children in Pasirkaliki District, Cimahi. *Jurnal Sumberdaya Hayati*, 6(2), 40–46.
- Putri, R. M., Rahayu, W., & Maemunah, N. (2017). Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. *Jurnal Care*, 5(2), 231–243.
- Rachmayanti, H., Endayani, D., Maulida, N. R., & Muhammadiyah. (2021). Analisis Kelompok Makanan Dietary Diversity Score (DDS) pada Remaja Usia 10-19 Tahun. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(September), 16–30.
- Rahman, N. (2016). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 1–64.
- Ramadanus, Tarumun, S., & Elinur. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Pangan Sumber Karbohidrat di Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Dinamika Pertanian*, XXVIII(2), 121–130.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sumatera Selatan. *Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 19(9), 1–7.
- Rokhmah, N. L. ; R. B. S. ; D. H. P. ; N. A. (2022). *Pangan dan Gizi* (Ronal Watrionthos (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022). Persen Lemak Tubuh , Aktivitas Fisik , Body Image , Asupan Energi , Asupan Karbohidrat Berkorelasi Dengan Keragaman Makanan Pada Remaja Di Perkotaan. *Aceh Nutrition Journal*, 7(v), 114–126.
- Rozali, N. A., Subagyo, B., & Widhiyastuti, E. (2016). Peranan Pendidikan, Pekerjaan Ibu Dan Pendapatan Keluarga Terhadap Status Gizi Balita Di Posyandu Rw 24 Dan 08 Wilayah Kerja Puskesmas Nusukan Kota Surakarta Naskah. *Naskah Publikasi*, 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Ruslie, R. H., & Darmadi, D. (2012). Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 62. <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i1.p62-72.2012>