



**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA
REMAJA SMA NEGERI SURULANGUN KECAMATAN
RAWAS ULU KABUPATEN MURATARA TAHUN 2019**

SKRIPSI

OLEH

NAMA :RAFIKA

NIM :10011181520106

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2020



**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI
PADAREMAJA SMA NEGERI SURULANGUN
KECAMATAN RAWAS ULU KABUPATEN MURATARA
TAHUN 2019**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (S1)
Sarjana Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

OLEH

NAMA :RAFIKA
NIM :10011181520106

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2020**

**PUBLIC NUTRITION
PUBLIC HEALTH FACULTY
SRIWIJAYA UNIVERSITY
*Thesis, December 2019***

RAFIKA

The Relationship Between Eating Patterns And Nutritional Status Among Adolescents In The State Senior High School Surulangun Rawas Ulu Subdistrict Muratara Regency in 2019

xiv + 71 Pages, 10 Tables, 2 Pictures, 8 Appendices

ABSTRACT

Diet is a lot or the amount of food, singly or varied, that is consumed by a person or group of people who aim to meet the physiological, psychological and sociological needs. Nutrition status is the expression of a state of balance in the form of certain variables, or the embodiment of nutrition in the form of certain variables. Adolescents who experience less nutritional status and are dominated by normal nutritional status because adolescents have a good diet. This study aims to determine the relationship of eating patterns with nutritional status in adolescents in Surulangun State High School, Rawas Ulu Subdistrict, Muratara Regency in 2019. This study used a cross sectional design. This study uses primary data taken at Surulangun State High School in 2019. The sample in this study amounted to 96 respondents with sampling techniques using Simple Random Sampling. The univariate results of this study showed that 24% of adolescents in Surulangun State High School had underweight nutritional status and eating patterns aimed at 38.2% of adolescents in Surulangun State High School experiencing sparse eating patterns. Bivariate analysis results showed that the variables related to diet with nutritional status in Surulangun High School adolescents were carbohydrate, protein and fat (PR adjusted) = 2,371 (95% CI; 1,165-4,824) Variables that were not related to the pattern of eating with The status of nutrition for teenagers at Surulangun State High School in 2019 is variable in the finished diet, fruit fiber and vegetable fiber, and it is suggested that the school coordinate with the health centers in the local area to provide counseling about eating patterns and adolescent nutritional status.

***Keyword: Diet, Nutritional Status, Teenagers, Surulangun Public High School
Literature: 83 (1997– 2018)***

GIZI MASYARAKAT

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA Skripsi,
Desember 2019**

RAFIKA

**Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMA Negeri
Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara Tahun 2019** xiv+71
Halaman, 10 Tabel, 2 Gambar, 8 Lampiran

ABSTRAK

Pola makan merupakan banyak atau jumlah pangan, secara tunggal maupun beragam, yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologi. Status gizi (*Nutrition status*) ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Remaja yang mengalami status gizi kurang lebih sedikit dan didominasi status gizi normal karena Remaja memiliki pola makan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA negeri surulangunkecamatan rawas ulu kabupaten muratara tahun 2019. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan data primer yang diambil di SMA Negeri Surulangun Tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 96 responden dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *Simple Random Sampling*. Hasil univariat penelitian ini menunjukkan 24% remaja di SMA Negeri Surulangun mengalami status gizi kurang dan pola makan menunjukan 38,2% remaja di SMA Negeri Surulangun mengalami Pola makan jarang. Hasil analisis Bivariat hasil bahwa Variabel yang berhubungan dengan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri Surulangun adalah pola makan karbohidrat, protein dan lemak ($PR_{Adjusted} = 2.371$ (95% CI; 1.165-4.824)). Variabel yang tidak berhubungan dengan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri Surulangun Tahun 2019 adalah variabel pola makan jadi, serat buah dan serat sayur. Bagi pihak sekolah disarankan untuk berkoordinasi dengan pihak puskesmas di wilayah setempat untuk mengadakan penyuluhan tentang pola makan dan status gizi remaja.

Kata Kunci : Pola Makan, Status Gizi, Remaja, SMA Negeri Surulangun
Kepustakaan : 83 (1997– 2018)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Ferbuari 2020

Yang bersangkutan



NIM. 10011181520106

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat dan kekuatan yang telah diberikan akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMA Negeri Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara Tahun 2019 ”. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Iwan Stia Budi, S.KM., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, bantuan, kritik, saran dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Ibu Feranita Utama, S.K.M., M.Kes selaku Ketua Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberi bantuan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz.,M.PH, selaku Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberi bantuan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Ibu Fatmalina Febry, S.KM.,M.Si selaku Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberi bantuan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Orang tua tersayang Amran dan Yusnita, yang senantiasa mendoakan dan memberi semangat serta dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.
7. Saudara/itersayang Ces Manasari, dan Riski yang selalu memberi semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Keponakanku tersayang Imanuel Muhamad Noval, Kinanti, dan Nadira Ziana yang selalu selalu menghibur.
9. Sahabat tersayang Lusi Fatullah dan Rini Astuti yang selalu memberi bantuan dan selalu ada disetiap perjalanan ini.

10. Sahabat tersayang Rahmi Okta Saputri, S.K.M yang selalu bersedia membantu dalam penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
11. Andi Novi Yanti, Desi Aryani, Fadilah Putri, Dinda Dara Diva dan Maulidia Wadha yang selalu kebersamai dari semester awal hingga semester akhir ini.
12. Sahabat dan rekan-rekan angkatan 2015 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuan, semangat, serta kebersamai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan.

Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik untuk skripsi ini.

Indralaya,

Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i>	<i>iii</i>
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	vi
LEMBARPERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LEMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Peneliti.....	5
1.4.2 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	5
1.4.3 Manfaat Bagi SMA Surulangun	6
1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat	6
1.5 Ruang Lingkup Peneliti	6
1.5.1 Lingkup Lokasi.....	6
1.5.2 Lingkup Materi.....	6
1.5.3 Lingkup Waktu	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja	7
2.1.1 Definisi Remaja	7
2.1.2 Kebutuhan Gizi Remaja	8
2.1.3 Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja	9

2.2	Pola Makan.....	10
	2.2.1 Definisi Pola Makan.....	10
	2.2.2 Jenis Makanan	10
	2.2.3 Frekuensi Makan.....	12
	2.2.4 Waktu Makan	12
	2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	13
2.3	Status Gizi	17
	2.3.1 Definisi Status Gizi	17
	2.3.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	18
	2.3.3 Penilaian Status Gizi	19
	2.3.4 Antropometri	20
	2.3.5 Klasifikasi Status Gizi.....	23
2.4	Penelitian Terkait	24
2.5	Kerangka Teori.....	28
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS		29
3.1	Kerangka Konsep	30
3.2	Definisi Operasional	32
3.3	Hipotesis	32
BAB IV METODE PENELITIAN		33
4.1	Desain Penelitian.....	33
4.2	Populasi dan Sampel Sampel Penelitian.....	33
	4.2.1 Populasi	33
	4.2.1 Sampel.....	33
4.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	35
	4.3.1 Jenis Pengumpulan Data.....	35
	4.3.2 Cara Pengumpulan Data	35
	4.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	37
4.4	Pengolahan Data.....	37
4.5	Analisis Data dan Penyajian Data	38
	4.5.1 Analisis Data.....	38
	4.5.2 Penyajian Data	38
BAB V HASIL PENELITIAN		39
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
5.2	Hasil Penelitian	39
	5.2.1 Analisis Univariat.....	39
	5.2.2 Deskripsi Data.....	44
	5.2.3 Analisis Bivariat.....	47

BAB VI PEMBAHASAN	51
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	51
6.2 Pembahasan.....	52
6.2.1 Status Gizi Remaja	52
6.2.2 Pola Makan Remaja	54
6.2.3 Pola Makan Karbohidart.....	54
6.2.4 Pola Makan protein	58
6.2.5 Pola Makan lemak.....	60
6.2.6 Pola Makan Sumber Makanan Jadi.....	63
6.2.7 Pola Makan Sumber Serat	65
6.2.8 Hubungan pola Makan Dengan Status Gizi Remaja.....	66
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	70
7.1 KESIMPULAN	70
7.2 SARAN.....	90
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5	Kerangka Teori	28
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	29

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG).....	12
Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh Orang Indonesia	23
Tabel 2.4 Penelitian Terkait.....	24
Tabel 4.1 Definisi Operasional	30
Tabel 5.1 Jumlah Sampel Minimal Berdasarkan Penelitian Sebelumnya.....	34
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Identitas Responden	40
Tabel 5.3 Distribuis Frekuensi Pola Makan Rseponden	41
Tabel 5.4 Distribusi Sumber Makanan Responden.....	43
Tabel 5.5 Pola Makan Sumber Karbohidrat Dengan	44
Tabel 5.6 Pola Makan Sumber Protein.....	45
Tabel 5.7 Pola Makan Sumber Lemak	46
Tabel 5.8 Pola Makan Sumber Makanan Jadi	47
Tabel 5.9 Pola Makan Sumber Serat Sayur	48
Tabel 5.10 Pola Makan Sumber Serat Buah.....	49
Tabel 5.11 Hubungan Pola Makan Sumber Karbohidrat Dengan Status Gizi Pada Remaja	50
Tabel 5.12 Hubungan Pola Makan Sumber Protein Dengan Status Gizi Pada Remaja.....	51
Tabel 5.13 Hubungan Pola Makan Sumber Lemak Dengan Status Gizi Pada Remaja	52
Tabel 5.14 Hubungan Pola Makan Sumber Makanan Jadi Dengan Status Gizi Pada Remaja	53
Tabel 5.15 Hubungan Pola Makan Sumber Serat Sayur Dengan Status Gizi Pada Remaja	54
Tabel 5.16 Hubungan Pola Makan Sumber Serat Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja	
Tabel 5.17 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Informed Consent
Lampiran 2	Kuesioner
Lampiran 3	Analisis Univariat
Lampiran 4	Analisis Bivariat
Lampiran 5	Surat Izin Penelitian
Lampiran 6	Surat Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau *adolescent* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2013). Remaja dapat dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pertama, usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak. Kedua, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan suka mencoba-coba makanan (Marmi, 2013). Masalah gizi remaja antara lain gizi kurang, gizi lebih, obesitas, anemia serta masalah yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan berupa anoreksia nervosa dan bulimia (Sulistyoningsih, 2012).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja umumnya disebabkan oleh satu sumber utama yaitu pola makan yang kurang tepat. Pola makan yang kurang tepat pada remaja, secara garis besar dipengaruhi dua hal, yaitu faktor lingkungan dan faktor personal atau individu dari remaja itu sendiri. Perilaku makan yang kurang tepat dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan atau status gizi remaja. Masalah gizi pada remaja dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas, kekurangan berat badan, anemia zat besi atau kurang darah, hiperlipidemia, hipertensi, anorexia dan bulimia nervosa, diabetes mellitus dan gangguan kesehatan reproduksi (Story et.al, 2006).

Baik atau tidaknya status gizi seseorang sangat tergantung dengan pola makan sehari-hari. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang disarankan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Status gizi yang baik merupakan wujud dari keberhasilan pembangunan kesehatan melalui kesadaran gizi. Pembangunan kesehatan individu dapat dipengaruhi oleh lingkungan luar seperti kebijakan pemerintah terhadap kesehatan masyarakat. Maka dari itu rencana kesehatan kementerian republik Indonesia 2015-2019 dalam melakukan pembanguana

kesehatan ditunjukkan kepada ibu hamil, bayi, balita, anak usia sekolah, remaja, usia produktif dan lansia. Salah satu sasaran rencana kesehatan kementerian republik Indonesia 2015-2019 terhadap pembangunan kesehatan adalah mengenai status gizi masyarakat (Metryani, 2016).

Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (Growth Spurt) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relative lebih besar jumlahnya. Gizi pada masa remaja penting sekali untuk diperhatikan, masa remaja merupakan perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa ini perubahan secara fisik, mental maupun social. Hal tersebut menyebabkan permasalahan yang sering terjadi dikalangan remaja putri adalah kurang gizi dan pola makan yang salah (Arisman, 2009).

Masalah status gizi kurang dan status gizi lebih terutama pada remaja akan mempunyai dampak yang sangat buruk bagi penderitanya. Status gizi kurang pada remaja akan mengakibatkan terjadinya anemia, dimana apabila remaja mengalami hal tersebut akan membawa dampak berkelanjutan dikemudian hari. Status gizi lebih pada remaja akan memicu untuk terjadinya obesitas yang berkelanjutan memicu penyakit lain yang akan timbul seperti hipertensi kemudian berakibat menjadi stroke. Selanjutnya dari status gizi yang kurang dan status gizi lebih itu akan mengakibatkan tingginya angka kematian (mortalitas), (Della, 2017).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) status gizi remaja usia 16-18 pada tahun 2010 menunjukkan remaja dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 1,8%, kurus 7,1% dan gemuk 1,4% pada tahun 2013 mengalami peningkatan sangat kurus 1,9%, Kurus 7,5% dan gemuk 7,3%. Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi remaja sangat kurus sebanyak 1,9%, Kurus 7,2%, gemuk 5,4% dan obesitas 1,7%. Pada Kabupaten Sragen pada tahun 2013 prevalensi gizi remaja sangat kurus 2,1%, kurus 11,8%, gemuk 4,0% dan obesitas 1,0%.

Status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat

kurus sebanyak 1,9%, kurus 7,9%, gemuk 4,1% dan obesitas sebanyak 1,0%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 3,0%, kurus 8,4%, gemuk 6,6% dan obesitas sebanyak 3,4% berdasarkan data tersebut remaja perempuan lebih banyak mengalami masalah gizi dibandingkan dengan laki-laki (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan analisis data yang dilakukan pusat penelitian gizi dan makanan Departemen Kesehatan tahun 2015, prevalensi kejadian status gizi remaja di Indonesia mencapai 7,3% status gizi lebih dan 12,1% status gizi kurang (Depkes RI, 2015). Pada tahun 2018 proporsi berat badan lebih dan obesitas pada remaja >18 tahun 2018 di Sumatera selatan yaitu gizi lebih 13,6% dan obesitas 21,8% (Riskesdas, 2018).

Penelitian di Semarang tahun 2008, ada 25% remaja dengan jenjang pendidikan SMA, memiliki status gizi dibawah normal. Pada penelitian yang sama juga didapatkan data bahwa sebesar 48,9% remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Sebaliknya pada tahun 2011 berdasarkan hasil penjarangan peserta TA 2011/2012 pada remaja usia 16 tahun dari 14.579 anak, sebesar 3,71% berstatus gizi lebih (Aini, 2012). Akibat yang berlanjut ke depannya, status gizi lebih akan menjadi obesitas. Penelitian lain yang juga dilakukan di Semarang tahun 2013 pada remaja di salah satu Universitas Swasta di Jawa Tengah menunjukkan bahwa 41% remaja berstatus gizi tidak normal (Matin, 2013).

SMA Negeri Surungun merupakan satu-satunya sekolah menengah atas berstatus negeri yang ada di Kecamatan Rawas Ulu kabupaten Muratara dan termasuk wilayah kerja puskesmas Kecamatan Rawas Ulu kabupaten Muratara. SMA Negeri Surungun yang berada di Muratara merupakan SMA yang berada dipedesaan dimana siswa dan siswinya berasal dari berbagai desa yang ada di Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara. Berdasarkan wawancara langsung siswa-siswi SMA Negeri Surungun sering membeli aneka jenis pangan yang berada dipasaran seperti makanan ringan atau makanan yang siap saji. Makanan siap saji merupakan pangan yang sangat akrab bagi remaja, biasanya pada jam-jam pulang sekolah atau jam istirahat

remaja akan memanfaatkannya untuk membeli aneka makanan jajanan seperti siomay, pempek, bakso, aneka es dan masih banyak jajanan yang lainnya.

Siswa-siswi sering kurang memperhatikan pola makan yang baik dari segi kualitasnya. Sedangkan para siswa-siswi membutuhkan energi yang cukup dalam masa pertumbuhannya. Dijelaskan juga oleh Dila Yudita (2013) masih adanya siswa-siswi yang memiliki perlakuan makan yang tidak sehat, sehingga perlu adanya kontrol dalam penyediaan jajanan makanan sehat melalui kantin yang tersedia dan pihak institusi pendidikan bekerja sama dengan instansi pelayanan kesehatan agar melakukan penyuluhan kesehatan tentang perilaku makan yang sehat. Selain itu, sebagai calon generasi penerus bangsa siswa-siswi harus memiliki motivasi dan kesadaran untuk menerapkan pola makan seimbang sesuai pengetahuan yang mereka miliki. Demikian juga pada pola makan remaja sehari-hari terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih makanannya.

Masalah yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan menderita kurang gizi yaitu terlalu kurus (kurang energi kronik) dan dapat terkena anemia karena kurangnya zat besi. Di samping itu masalah yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Hal tersebut sangat dipengaruhi oleh pola makan oleh karenanya berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara tahun 2019.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMA Negeri Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara Tahun 2019.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara Tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik (usia dan jenis kelamin) pada remaja SMA Negeri Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara.
- b. Untuk mengetahui pola makan pada remaja SMA Negeri Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara.
- c. Untuk mengetahui status gizi pada remaja SMA Negeri Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara.
- d. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Peneliti ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang mengenai pola makan dengan status gizi di pedesaan merupakan sarana untuk mengimplementasikan ilmu yang telah didapat selama masa perkuliahan serta digunakan untuk melengkapi syarat mendapatkan gelar sarjana kesehatan masyarakat.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pustaka di perpustakaan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dalam pengembangan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan status gizi pada remajat di pedesaan tidak tinggi lagi status gizi lebih, status gizi kurang dan obesias.

1.4.3 Bagi SMA Surulangun

Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai masukan bagi SMA Surulangun agar bisa memperbaiki pola makan dengan status gizi pada remaja agar kasus gizi kurang, lebih, dan obesitas tidak tinggi.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumber informasi yang benar bagi masyarakat tentang pengaruh pola makan dengan staus gizi pada remaja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SMA Surulangun Kecamatan Rawas Ulu Kabupaten Muratara.

1.5.2 Lingkup Materi

Penelitian ini akan dilaksanakan untuk mengetahui hubunagn pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Surulangun Kecamatan Ulu Rawas Kabupaten Muratara Tahun 2019.

1.5.3 Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan bulan Agustus-September 2019.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2004.
- Almatsier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2009.
- Almatsier, S., Setardjo, S. & Soekatri, M. *Gizi Seimbang Dalam Daur kehidupan*. 1 ed. Jakarta: Gramedia pustaka; 2011.
- Almatsier. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anzarkusuma , Indah Suci et al. 2014. *Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg Tangerang*. Indonesian Journal of Human Nutrition. Vol. 1 No.2 : 135 – 148.
- Arisman. *Buku Ajaran Ilmu Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: ECG; 2009.
- Arisman. (2004). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EKG
- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. 2013, *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Edited by Suwito. KENCANA MEDIA GROUP, Jakarta, hal. 285-339.
- Aritonang, Evinaria. 2012. *Pola konsumsi Pangan, Hubungan Dengan Status Gizi Dan Prestasi Belajar Pada Pelajar SD Di Daerah GAKI Desa Kuta Dae Kecamatan Kerajaan dairi Provinsi Sumatran utara*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.
- Agustiani, Hendriati. 2006, *Psikologis Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Dari dan Penyesuaian Dari Pada Remaja*, PT Refika Aditama, Bandung.
- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Aini, SN., 2012. *Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih*. Unnes Journal Of Public Health (UJPH). 2 (1):1-8.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Pelaksanaan Program Perbaikan Gizi Kabupaten/Kota*. Jakarta; 2010.
- Depkes, RI. 2015. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Indonesia*. Jakarta: Depkes RI

- Depkes, RI. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Indonesia*. Jakarta: Depkes RI
- Departemen Kesehatan RI. 2008. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Indonesia Tahun 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Endah Tri Wahyuni, 2013, *Coping Stres Pada Anak Jalanan*, *Jurnal Online Psikologi* Vol. 01, No. 02, 2013, hlm 272-284
- Harahap, V. Y. 2012. *Hubungan Pola Konsumsi makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMAN 2 RSBI Banda Aceh*. Skripsi. Universitas Syiah Kuala Darusalam. Banda Aceh
- Hikmat. M. Mahi. *Awas Narkoba Para Remaja Waspadalah* . Bandung . PT.Grafiti Budi utami. 2008
- Hakim MDL, Sri H, Syamsul A. *Hubungan Pola Makan Bergizi dengan Tumbuh Kembang Motorik Pada Anak Usia Sekolah Di SD Tawang Mas 02 Semarang*. Abstrak; 2012. Diakses 27 Oktober 2014. Available at <http://www.e-jurnal.com/2013/10/hubunganpola-makan-bergizi-dengan.html>.
- Ipa A, Sirajuddin. *Status Gizi Anak Sekolah Keluarga Nelayan di SDN Lumpajang Desa Biangkeke Kabupaten Bantaeng*. Media Gizi Pangan; 2010. Vol IX, Edisi 1, Januari – Juni.
- Istiany A, & Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jayati, L.D., Effendi, Y. H., dan Sukandar, D. 2011. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur." *Jurnal Gizi dan Pangan* 6(3): 192-99.
- Kumia,Noviani. Dkk. 2016. *Kebiasaan Jajan Dan Pola Makan Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta 2016*. Yogyakarta: Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia.
- Kusharto, Clara M. 2006. *Serat Makanan Dan Peranannya Bagi Kesehatan*. Jurnal Gizi dan Pangan, November 2006 1(2): 45-54.
- Khomsan A. 2003. *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Edisi 1. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2003,90-3,120-2.
- Kowtaluk, H., 2005. *Discovering food and Nutrition*. USA: Mc Graw Hill.

- Mappiare, Andi. 1992, *Psikologi Remaja*, Usaha Nasional, Surabaya.
- Mourbas. *Kebutuhan Gizi Remaja*. Media Informasi Gizi dan Kesehatan Depkes RI. Padang: Padang; 2001.
- Machfaedz, I. 2014. *Metodologi Penelitian (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Edisi Revisi 2014 Yogyakarta: Firamaya.
- Mary E. Barasi. (2009). *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Metriyani. (2016). *Skripsi Pola Makan dan Status Gizi Siswa Kelas X Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahliwati. 2010. *Faktor- Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah di Provinsi Bangka Belitung (Analisis Data Riskesdas tahun 2007)*. Skripsi. Jakarta: Kesehaan Masyarakat FKIK UIN Syarif Hidayatullah.
- Mori. 2014. *Omega 3 Fatty Acid and Cardiovascular Disease : Epidemiology and Effect on Cardiovascular Risk Factor : Food Function 5 (9)*. 2004.
- Miko, Ampera dan Putri Bela Dina. 2016. *Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh*. Aceh Nutrion Journal . 1(2) 83-87.
- Medawati, Ana et al. 2005. *Hubungan Antara Asupan Energi, Asupan Lemak, Dan Obesitas Pada Remaja Sltp Di Kota Yogyakarta Dan Di Kabupaten Bantul*. JURNAL GIZI KLINIK INDONESIA Volume 1, No. 3, Maret 2005: 119-129.
- Nurhaedar, J. 2012. *Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja*. Tesis. Universitas Hasanudin. Makassar
- Notoatmojo, S. 2007. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Cetakan Ke-2. Rineka Cipta: Jakarta.
- Notoatmojo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Noviyanti, Retno Dewi dan Dewi Marfuah. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta*.

- Pratiwi, A. 2011, 'Hubungan Status Gizi Dengan Keteraturan Siklus Menstruasi pada siswa Negeri 1 Mojolaban', Hal 13.
- Risikesdas. 2018. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Rinanti, Oky Setyaning. 2014. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa-Siswi Di Smp Muhammadiyah 1 Kartasura. Thesis.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Restuastuti, Tuti . 2006. *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Pekanbaru.* Jurnal Kedokteran Vol. 3 No. 1.
- RM, grievink L, Ocke M, Feskens E. *Patterns of food consumption and risk factor for cardiovascular disease in the general dutch population.* American Journal of Clinic Nutrition 2003; 77: 1156-1163
- Supariasa, dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi.* Buku Kedokteran EGC: Jakarta
- Supariasa, I Dewa. 2002. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta: EGC.
- Suci, Syifa, P. 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negri Syarif Hidayatullah Jakarta 2011.* Jakarta: Skripsi FKIK UIN Syarif Hidayatullah.
- Sediaoetama, A. D. 2008, *Ilmu Gizi.* 8th edn. Dian Rakyat, Jakarta.
- Sediaoetama, A. D. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi.* Jakarta: Dian Rakyat; 2004.
- Sari Husada. 2017. *Manfaat Lemak untuk Tubuh.*
- Suhardjo. 2012. *Sosio Budaya Gizi.* PAU Pangan dan Gizi. Bogor: IPB
- Soetjiningsih. 2007. *Buku Ajaran Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.* Jakarta: Sangung Seto.
- Virgianto. *Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja Usia 15-17 Tahun.* Semarang. MFDU. 2005.
- Waspadji S. 1989; 1990. *Diabetes Mellitus dan Serat.* Gizi Indonesia. Vol XIV, No. 2 dan Vol XV, No. 1.

- Waryana 2010, *Gizi Reproduksi*. Edited by T. Endroko. Pustaka Rihama, Yogyakarta.
- WHO. 2016. Energy And Protein Requirements Report Of a Join FAO/WHO /UN Expert Consultation, Geneva: WHO series 742.
- World Health Organization (WHO). 2008. *Healthy Villages: a Guide For Communities and community Health Workes*, 2008, Hlm 65-72.
- Wellness, Berkeley. 2019. *University of California Fried Food and Prostate Cancer*.
- Widianti, Nur. 2012. *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang*. Artikel Penelitian. Universitas Diponegoro.
- Yayasan Institut Danone. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Gramedia; 2010.
- Zuhdy,Nabila. 2015. *Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Pelajar Putri SMA Kelaas 1 di Denpasar Utara*. Thesis. Universitas Udayana.