

# **SKRIPSI**

## **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 4 MUARO JAMBI**



**OLEH**

**NAMA : HANNA OSMERIANI BR MANALU**

**NIM : 10021281722037**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2022**

# **SKRIPSI**

## **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 4 MUARO JAMBI**

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



OLEH

NAMA : HANNA OSMERIANI BR MANALU  
NIM : 10021281722037

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2022**

**GIZI**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT, UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**SKRIPSI**

**Hanna Osmeriani Br Manalu; Dibimbing oleh Yuliarti, S.K.M., M.Gizi.**

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KERAGAMAN**  
**KONSUMSI PANGAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 4 MUARO**  
**JAMBI**

xv + 61 halaman, 18 Tabel, 6 Gambar, 8 Lampiran

**ABSTRAK**

Remaja putri merupakan kelompok rawan gizi karena pada kelompok usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga perlu memperhatikan asupan gizi karena kekurangan gizi pada fase ini dapat menyebabkan masalah gizi yang permanen. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMA N 4 Muaro Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan rancangan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *simple random sampling*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 63 orang remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden kurang mengonsumsi makanan beragam (73%), sedangkan 27% responden lainnya mengonsumsi makanan beragam. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, pendidikan ibu dan jumlah anggota keluarga dengan keragaman konsumsi pangan ( $p=0,719$ ;  $p=1,000$ ;  $p=0,623$ ;  $p=1,000$ ). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa kurangnya konsumsi pangan beragam pada remaja putri. Pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, dan pendidikan ibu tidak memiliki hubungan dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMA N 4 Muaro Jambi. Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan remaja putri meningkatkan konsumsi berbagai jenis pangan dari berbagai kelompok pangan.

Kata Kunci : Keragaman Konsumsi Pangan, Remaja Putri

Kepustakaan : 49 (2002-2022)

**NUTRIENT**  
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH, SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
**THESIS**  
**Hanna Osmeriani Br Manalu**

**Factors Related to Diversity of Food Consumption on Adolescent Girls in SMA N 4 Muaro Jambi**

**ABSTRACT**

Adolescent girls are a group that is vulnerable to nutrition because in this age group there is rapid growth and development, so it is necessary to pay attention to nutritional intake because malnutrition in this phase can cause permanent nutritional problems. This study aims to analyze the factors associated with the diversity of food consumption in adolescent girls at SMA N 4 Muaro Jambi. This research is a descriptive quantitative study with a cross-sectional design. The sampling technique was carried out using simple random sampling. The number of respondents in this study were 63 adolescent girls. The results of this study showed that most of the respondents did not eat a variety of foods (73%), while 27% of the other respondents consumed a variety of foods. There is no relationship between knowledge of balanced nutrition, parental income, mother's education, and family size on the diversity of food consumption ( $p=0.719$ ;  $p=1,000$ ;  $p=0.623$ ;  $p=1,000$ ). In this study it was found that there was a lack of diverse food consumption in adolescent girls. Knowledge of balanced nutrition, parental income, and mother's education have no relationship with the diversity of food consumption among adolescent girls at SMA N 4 Muaro Jambi. Based on the results of this study, it is expected that adolescent girls will increase their consumption of various types of food from various food groups.

Keywords : Diversity of Food Consumption, Adolescent Girls  
Libraries : 49 (2002-2022)

## LEMBAR PERNYATAAN PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarisme. Bila dikemudian hari diketahui saya melanggar Etika Akademik, maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 18 Januari 2023

Yang bersangkutan,



Hanna Osmeriani Br Manalu

NIM. 10021281722037

## HALAMAN PENGESAHAN

### FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 4 MUARO JAMBI

#### SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:  
HANNA OSMERIANI BR MANALU  
NIM. 10021281722037

Mengetahui,



Pembimbing



Yuliarti, S.K.M., M.Gizi.  
NIP. 198807102019032018

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Pangan Pada Remaja Putri di SMA N 4 Muaro Jambi” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 12 Desember 2022 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, 18 Januari 2023

### Panitia Sidang Ujian Skripsi

**Ketua :**

1. Indah Yuliana, S.Gz., M.Si.  
NIP. 198804102019032018

(  )

**Anggota :**

1. Yeni, S.KM., M.KM.  
NIP. 198806282014012201
2. Yuliarti, S.K.M., M.Gizi.  
NIP. 198807102019032018

(  )

(  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Mispaniarti, S.K.M., M.K.M.  
NIP. 197606093002122001

Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.  
NIP. 198604252014042001

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : Hanna Osmeriani Br Manalu  
NIM : 10021281722037  
Tempat/Tanggal Lahir : Markanding, 2 Januari 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Kristen  
Alamat : Perumahan BTN Unit 1 Rt 09 Desa Suka Makmur,  
Kec. Sungai Bahar, Kab. Muaro Jambi, Jambi  
Email : osmerianihannaa@gmail.com  
No. HP : 082371272191

### **Riwayat Pendidikan**

2017 – Sekarang Universitas Sriwijaya - Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
2014 – 2017 SMAS Xaverius Lubuklinggau  
2011 – 2014 SMPN 12 Muaro Jambi  
2008 – 2011 SDN 153/IX Mekar Sari Makmur  
2005 – 2008 SDN 158/IX Pinang Tinggi

### **Riwayat Organisasi**

2019 – 2020 Staff Ahli Biro Kesekretariatan – BO English and Study Club FKM  
2018 – 2019 Staff muda Biro Kesekretariatan – BO English and Study Club FKM

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkat berlimpah sehingga Penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana gizi. Adapun tujuan dari penyusunan skripsi ini ialah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMA N 4 Muaro Jambi. Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak hanya dari diri Penulis sendiri melainkan didukungnya oleh banyak pihak. Oleh karena itu saya ucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Misnaniarti, S.KM, M.KM., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM., selaku Ketua Jurusan Program Studi Gizi S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Yuliarti, S.KM., M.Gz., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan membimbing dalam proses penyusunan skripsi
4. Indah Yuliana, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk masukan selama penyusunan skripsi
5. Yeni, S.KM., M.KM., selaku Penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk masukan selama penyusunan skripsi
6. Lasemen, S.Ag, M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMA N 4 Muaro Jambi yang telah memeberikan izin penulis untuk meneliti di sekolah.
7. Seluruh responden yang telah bersedia mengikuti penelitian sehingga terkumpulnya data penelitian.
8. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu serta pengetahuan, serta para staff yang bersedia membantu segala urusan administrasi
9. Mama, Jessica, Michele, Alonso, Chilo, serta keluarga besar penulis yang telah memberikan doa serta dukungan kepada penulis untuk menyusun dan menyelesaikan skripsi

10. Teman-teman seperjuangan S1 Gizi angkatan 2017. Khususnya, teman-teman yang berjuang bersama dititik terakhir masa perkuliahan
11. Lyan, ma bebe yang hadir saat krisis hidupku dan membuatku merasa lebih baik
12. *No Ghibah No Lyfe*: Floren, Nabilah, Riany dan Yudhitia yang selalu bersedia menjadi pendengar dan terus memberi dukungan kepada penulis.
13. Mega, sepupuku juga Elisa (Bibon) yang sudah bersedia memberi tumpangan dan dukungan selama detik-detik akhir skripsian
14. Teman-teman yang ada selama proses skripsi, juga sobat nongki yang selalu berusaha meluangkan waktu, serta
15. Semua pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan yang telah mendo'akan serta memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan skripsi ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca.

Indralaya, 18 Januari 2023

Penulis

## **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hanna Osmeriani Br Manalu  
NIM : 10021281722037  
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 Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMA N 4 Muaro Jambi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya  
Pada Tanggal : 18 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Hanna Osmeriani Br Manalu

10021281722037

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PLAGIARISME .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
RIWAYAT HIDUP .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1. Tujuan Umum .....	5
1.3.2. Tujuan Khusus .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
3.1 Definisi Remaja .....	7
3.2 Keragaman Konsumsi Pangan .....	10
2.2.1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keragaman Konsumsi Pangan .....	11
2.2.2. Pengukuran Keragaman Konsumsi Pangan .....	13
2.3 Pengetahuan Gizi Seimbang .....	14
2.3.1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	14
2.3.2. Pengukuran Pengetahuan .....	16
2.3.3. Pesan Gizi Seimbang Bagi Remaja Putri .....	16
2.4 Pendidikan Ibu .....	17
2.5 Pendapatan Orang Tua .....	18
2.6 Jumlah Anggota Keluarga .....	19
2.7 Penelitian Terdahulu .....	20

2.8	Kerangka Teori.....	22
2.9	Kerangka Konsep .....	22
2.10	Definisi Operasional.....	23
2.11	Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>25</b>
3.1.	Desain Penelitian.....	25
3.2.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	25
3.2.1.	Populasi Penelitian.....	25
3.2.2.	Sampel Penelitian.....	25
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpul Data .....	27
3.3.1	Jenis Data .....	27
3.3.2	Cara Pengumpulan Data .....	28
3.3.3	Alat Pengumpul Data .....	28
3.4	Pengolahan Data.....	29
3.5	Validitas dsan Reliabilitas Data .....	31
3.6	Analisis Data .....	31
3.7	Penyajian Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>34</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	34
4.2	Analisis Univariat.....	35
4.2.1	Gambaran Karakteristik Responden .....	35
4.2.2	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang.....	36
4.2.3	Gambaran Pendapatan Orang Tua dan Pendidikan Ibu .....	37
4.2.4	Gambaran Jumlah Anggota Keluarga .....	38
4.2.5	Gambaran Keragaman Konsumsi Pangan .....	38
4.3	Analisis Bivariat.....	39
4.3.1	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi.....	40
4.3.2	Hubungan Pendapatan Orang Tua dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi .....	40
4.3.3	Hubungan Pendidikan Ibu dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi .....	41
4.3.4	Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi .....	41
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>		<b>42</b>
5.1	Kendala Penelitian.....	42
5.2	Pembahasan .....	42

5.2.1	Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang.....	42
5.2.2	Gambaran Pendapatan Orang Tua .....	43
5.2.3	Gambaran Pendidikan Ibu.....	44
5.2.4	Gambaran Jumlah Anggota Keluarga .....	44
5.2.5	Gambaran Keragaman Konsumsi Pangan .....	45
5.2.6	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi.....	48
5.2.7	Hubungan Pendapatan Orang Tua dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi .....	50
5.2.8	Hubungan Pendidikan Ibu dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi.....	52
5.2.9	Hubungan Jumlah Anggota Keluarga dengan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi .....	53
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....		55
6.1	Kesimpulan.....	55
6.2	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA .....		57
LAMPIRAN.....		61

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 AKG pada Remaja Putri berdasarkan Permenkes RI No. 28 tahun 2019 .....	8
Tabel 2. 2 9 Kelompok Pangan untuk Penilaian IDDS.....	13
Tabel 2. 3 Penelitian Terdahulu yang Berkaitan dengan Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dan Tingkat Pengetahuan Gizi Remaja Putri .....	20
Tabel 2. 4 Definisi Operasional Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dan Tingkat Pengetahuan Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Muaro Jambi .....	23
Tabel 3. 1 Analisis Bivariat berdasarkan Jenis Data.....	32
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden .....	35
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi .....	35
Tabel 4. 3 Distribusi Responden berdasarkan Jawaban Responden .....	36
Tabel 4. 4 Distribusi Statistik Deskriptif Variabel Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri Di SMAN 4 Muaro Jambi .....	36
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi .....	37
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi berdasarkan Pendapatan Orang Tua Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi.....	37
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi berdasarkan Pendidikan Ibu Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi.....	37
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi.....	38
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi berdasarkan Keragaman Konsumsi Pangan pada Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi.....	39
Tabel 4. 10 Distribusi Responden menurut Pengetahuan Gizi Seimbang dan Keragaman Konsumsi Pangan .....	40
Tabel 4. 11 Distribusi Responden menurut Pendapatan Orang tua dan Keragaman Konsumsi Pangan.....	40
Tabel 4. 12 Distribusi Responden menurut Pendidikan Ibu dan Keragaman Konsumsi Pangan.....	41
Tabel 4. 13 Distribusi Responden menurut Jumlah anggota keluarga dan Keragaman Konsumsi Pangan .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3. 1 Diagram Alir Pemilihan Populasi Penelitian .....	25
Gambar 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Pangan yang Dikonsumsi .....	38
Gambar 4. 2 Distribusi Keragaman Pangan Responden Berdasarkan Kelompok Pangan yang Dikonsumsi.....	39
Gambar 5. 1 Keadaan Pasar Induk Sungai Bahar I.....	46

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Lembar Bimbingan/Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden (*Infrom Consent*)
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Output Analisis Univariat
- Lampiran 5. Output Analisis Bivariat
- Lampiran 6. Kaji Etik Penelitian
- Lampiran 7. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1. Latar Belakang

Remaja merupakan bagian dari masyarakat sebagai penerus bangsa yang menentukan kualitas sumber daya manusia (SDM) dimasa yang akan datang dan berdampak pada pembangunan nasional. Hal yang dapat dilakukan untuk mencapai SDM yang berkualitas, sehat, dan produktif adalah dengan memenuhi asupan gizi yang diperlukan tubuh dengan mengonsumsi makanan yang beragam jumlah yang cukup dan seimbang (Melani, 2016).

Masa remaja ditandai dengan terjadinya pertumbuhan yang cepat atau disebut sebagai *growth spurt* dimana remaja laki-laki dan perempuan mengalami peningkatan pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. *Growth spurt* pada remaja putri terjadi antara usia 10 sampai 12 tahun, sedangkan remaja putra terjadi antara usia 12 sampai 14 tahun. Percepatan pertumbuhan yang lebih awal pada remaja putri terjadi karena remaja putri sedang melakukan persiapan menjelang usia reproduksi, seperti menstruasi dan kehamilan. Sehingga remaja putri cenderung lebih berisiko mengalami masalah gizi. Keadaan remaja putri yang sehat mempengaruhi kondisi pada saat usia subur yang sehat dan efek kedepannya dapat melahirkan anak yang sehat pula (Prastiwi, 2021; Zulfah et al., 2015).

Remaja putri (masa sebelum konsepsi) merupakan salah satu kritis pertumbuhan dan perkembangan manusia (*window of opportunity*) dimana masa ini menentukan kualitas hidup manusia. Remaja putri merupakan kelompok rawan gizi. Kekurangan gizi pada masa tersebut akan menyebabkan masalah yang bersifat permanen dan tidak dapat diperbaiki. Sehingga persiapan gizi sebelum kehamilan (konsepsi) penting dilakukan (Pritasari et al., 2017).

Zat gizi yang diperlukan tubuh diperoleh dari pangan yang dikonsumsi sehari-hari. Konsumsi pangan yang baik yaitu sesuai dengan “Pedoman Gizi Seimbang” (Persagi & AsDI, 2019). Salah satu prinsip dari gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan yang beragam. Makanan beragam yaitu makanan yang dikonsumsi bervariasi dari antar kelompok pangan maupun dari setiap kelompok pangan. Konsumsi makanan yang beragam karena tidak ada satupun jenis

makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, kecuali Air Susu Ibu (ASI) (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Hardinsyah (2007), keragaman konsumsi pangan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi dan daya beli pangan. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang mengenai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan proses di dalam tubuh dan mencapai derajat kesehatan (Agustina & Permatasari, 2019). Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tinggi maka semakin memperhitungkan jenis dan kualitas makanan untuk dikonsumsi (Dewi, 2013). Tingkat pengetahuan menentukan mudah tidaknya seseorang dalam memahami manfaat zat gizi yang dikandung dari makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah dan jenis pangan yang akan dikonsumsi (Setyawati & Setyawati, 2015). Seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki pengetahuan yang lebih serta dapat terbentuk perilaku yang baik termasuk berperilaku kesehatan yang baik (Mubasyiroh & Aya, 2018). Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti pendidikan, pekerjaan, dan usia serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan budaya (Wawan & M, 2019).

Suyastiri Y.P (2008) dalam Dewanti (2020) mengatakan bahwa salah satu faktor pendorong pergeseran pola konsumsi adalah pendapatan. Apabila terjadi peningkatan pendapatan, pola konsumsi akan lebih beragam. Hal ini terjadi karena adanya peningkatan daya beli seseorang sehingga orang tersebut lebih memiliki kesempatan untuk membeli jenis makanan yang beragam dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat pendapatan rendah (Dewanti, 2020).

Penelitian Garrido-Fernandez menunjukkan faktor yang secara signifikan mempengaruhi kebiasaan siswa SMA di Andalusia yaitu usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan orang tua, aktivitas fisik dan keberadaan katering. Pendidikan dan pendapatan orang tua berhubungan dengan kebiasaan makan anak dimana orang tua yang berpendidikan tinggi memiliki pendapatan yang baik sehingga dalam penyediaan makananpun lebih baik (Garrido-Fernández et al., 2020).

Selain itu, jumlah anggota rumah tangga dapat mempengaruhi keragaman konsumsi pangan. Hal ini terjadi karena semakin banyak jumlah anggota dalam

suatu rumah tangga, maka preferensi pangan semakin bervariasi. Jumlah anggota rumah tangga juga meningkatkan total konsumsi dalam suatu rumah tangga. Rumah tangga yang memiliki pendapatan yang terbatas dengan ukuran besar akan mengakibatkan jenis pangan yang dikonsumsi akan menjadi kurang bervariasi jika dibandingkan dengan rumah tangga yang berukuran kecil (Hardinsyah, 2007).

Penelitian yang dilakukan oleh Aditianti, Prihantini dan Hermina di 6 provinsi di Indonesia yaitu Sumatra Barat, Jawa Barat, Kalimantan Timur, Nusa Tenggara Barat, dan Nusa Tenggara Timur bahwa persentase responden yang memiliki pengetahuan yang benar tentang manfaat makanan pokok, sayur dan buah, lauk hewani dan lauk nabati masing-masing 40-53%, 20-40%, dan 5-40%. Lebih dari 80% responden setuju untuk konsumsi makanan beragam. Namun, dibawah 20% responden dari semua kelompok usia yang mengonsumsi makanan beragam. Masing-masing persentase perilaku makanan beragam berdasarkan kelompok usia yaitu 12,5% anak sekolah, 18% remaja, 17,7% dewasa, dan 19,3% lansia. (Aditianti et al., 2015).

Perilaku makan pada remaja SMA berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurdin, Nikmah dan Fitria (2016) dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengetahuan gizi dan pendapatan orang tua. Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan responden mengetahui hubungan antara kesehatan dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pendapatan orang tua yang baik memungkinkan dapat membeli beranekaragam jenis pangan untuk dikonsumsi (Rahman et al., 2016). Selain itu, ibu sebagai pemegang peran dalam mengolah makanan di rumah tangga turut mengambil bagian dalam konsumsi pangan di keluarganya. Ibu dengan pendidikan lebih tinggi, lebih mampu menerima informasi gizi dengan baik sehingga memiliki pengetahuan gizi lebih baik dibandingkan dengan ibu yang memiliki pendidikan lebih rendah (Hardinsyah, 2007).

Pola Pangan Harapan (PPH) merupakan indikator untuk mengukur kualitas konsumsi pangan masyarakat, jika skor PPH semakin tinggi, maka konsumsi pangan masyarakat dinilai semakin beragam dan bergizi seimbang. Skor tertinggi PPH adalah 100. Berdasarkan Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian tahun 2021, skor PPH Provinsi Jambi tahun 2020 adalah 87,3. Skor ini lebih

tinggi daripada skor PPH nasional yaitu 86,3 (Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian, 2021). Kabupaten Muaro Jambi merupakan salah satu kabupaten yang berada di provinsi Jambi. Kabupaten Muaro Jambi terdiri dari 11 Kecamatan, salah satunya adalah Kecamatan Sungai Bahar. Kecamatan Sungai Bahar memiliki akses terhadap pangan yang baik seperti adanya pasar, warung makan, dan lain lain. Pekerjaan masyarakat di wilayah Kecamatan Sungai Bahar cukup beragam, ada yang bekerja sebagai pedagang, petani sawit, buruh, karyawan, pegawai negeri sipil (PNS), dan lain-lain. SMA Negeri 4 Muaro Jambi berada di Kecamatan Sungai Bahar yang merupakan sekolah dengan jumlah siswa terbanyak di Kecamatan Sungai Bahar. Responden dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 11, dan 12 jurusan MIA. Dalam hal ini, siswa kelas 11 dan 12 sudah mendapatkan pelajaran tentang gizi seimbang pada salah satu bab dalam mata pelajaran Biologi. Penelitian yang berkaitan dengan keragaman konsumsi pangan pada anak remaja putri, pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, serta pendidikan ibu belum pernah dilakukan sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan seperti pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, pendidikan ibu, dan jumlah anggota keluarga pada remaja putri di SMA Negeri 4 Muaro Jambi.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Remaja putri adalah adalah kelompok rawan gizi yang kebutuhan gizi sehari-hari perlu diperhatikan karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dimana jika terjadi kekurangan gizi akan menyebabkan masalah gizi yang permanen. Perilaku makan pada remaja dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pendapatan orang tua. Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan responden mengetahui hubungan antara kesehatan dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pendapatan orang tua yang baik memungkinkan dapat membeli beranekaragam jenis pangan untuk dikonsumsi (Rahman et al., 2016). Pendidikan juga mempengaruhi sikap seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi kemampuan seseorang untuk mengonsumsi

makanan bergizi yang lengkap (Surachman et al., 2013). Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apa saja faktor-faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri?”. Adapun faktor-faktor yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, pendidikan ibu, dan jumlah anggota keluarga.

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Adapun tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui karakteristik remaja putri berdasarkan usia dan pekerjaan ibu.
2. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi.
3. Mengetahui gambaran pendapatan orang tua dan pendidikan ibu pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi
4. Mengetahui gambaran tingkat keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi.
5. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi.
6. Menganalisis hubungan pendapatan orang tua dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi.
7. Menganalisis hubungan pendidikan ibu dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi.
8. Menganalisis hubungan jumlah anggota keluarga dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri di SMAN 4 Muaro Jambi.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan terkait hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan keragaman konsumsi pangan pada remaja putri.
2. Bagi Peneliti  
Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk menambah wawasan dan dapat menjadi tambahan rujukan dan perbandingan bagi peneliti lain untuk penelitian selanjutnya.
3. Bagi Sekolah  
Hasil penelitian dapat digunakan menjadi dasar untuk melakukan edukasi lebih lanjut terkait gizi pada remaja putri.

#### **1.5. Ruang Lingkup Penelitian**

1. Lingkup Sasaran  
Sasaran dalam penelitian ini adalah siswi SMAN 4 Muaro Jambi.
2. Lingkup Tempat  
Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 4 Muaro Jambi Provinsi Jambi.
3. Lingkup Waktu  
Penelitian ini dilaksanakan mulai dari penyusunan proposal penelitian sampai dengan laporan hasil penelitian.
4. Lingkup Materi  
Penelitian ini termasuk ke dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, Prihatini, S., & Hermina. (2015). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 14(2), 117–126.
- Agustina, & Permatasari, P. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(11), 1–9.
- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2021). *Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan*.
- Dewanti, S. (2020). Keragaman Konsumsi Pangan Rumah Tangga Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kawistara*, 5415, 282–294.
- Dewi, S. R. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Garrido-Fernández, A., García-Padilla, F. M., Sánchez-Ramos, J. L., Gómez-Salgado, J., Travé-González, G. H., & Sosa-Cordobés, E. (2020). Food Consumed by High School Students during the School Day. *Nutrients*, 12, 1–18.
- Hardinsyah. (2007). Review Faktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 2(2), 55–74.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Melani, V. (2016). Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Wanita Usia 19-49 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Data Riskesdas 2010). *Nutrire Diaita*, 8(2), 80–84.
- Mubasyiroh, L., & Aya, Z. C. (2018). Hubungan Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Pada Anak 1000 Hari Pertama Kehidupan/ Golden Period Dengan Status Gizi Balita Di Desa Sitanggal Kecamatan larangan kabupaten Brebes Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 9(1), 18–28.
- Persagi, & AsDI. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi* (Suharyati, S. A. B. Hartati, T. Kresnawan, Sunarti, F. Hidayani, & F. Damarini (eds.)). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Prastiwi, V. R. (2021). *Pola Makan Sehat dan Gizi Remaja*. Penerbit PT Perca.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 43–52.

- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43–52.
- Surachman, Kusri, N., & Suyatno, A. (2013). Social-Economic Factors Effecting The Diversity Of Dietary Consumption In The Self Sufficient Dietary Village Of Kubu Raya District. *Jurnal Social Economic of Agriculture*, 2(2), 1–20.
- Wawan, A., & M, D. (2019). *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- Zulfah, S., Wagustina, S., & Ahmad, A. (2015). *Implikasi Gizi dalam Daur Kehidupan*. Penerbit PeNa.