

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA DI GEREJA OIKUMENE BAHTERA INJIL
ASPOL KOTA SORONG**



**Oleh :
YANTI ROSINA RUMKENY
NIM: 51341122061**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI DIIRI GIZI
2025**

LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI GEREJA OIKUMENE BAHTERA INJIL ASPOL KOTA SORONG

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Diploma III Gizi*



**Oleh :
YANTI ROSINA RUMKENY
NIM : 51341122061**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI D-III GIZI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi
Seimbang Pada Remaja Di Gereja Oikumene
Bahtera Injil Aspol Kota Sorong
Nama Lengkap : Yanti Rosina Rumkeny
NIM : 51341122061
Jurusan : Gizi
Universitas/Institusi/Politeknik : Poltekkes Kemenkes Sorong
Alamat Rumah dan No. Telp./HP : Jl. F. Klasuat Malanu Pasir / 082197769047
Alamat Email : rumkenyr@gmail.com
Dosen Pembimbing I
Nama Lengkap dan Gelar : Yulia Rachmawati, S.KM, M.Gz
NIP : 198607182009122002
Alamat Rumah dan No. Telp./HP : Jl. Sungai Meruni Matalamagi
Dosen Pembimbing II
Nama Lengkap dan Gelar : Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP : 198803172010122005
Alamat Rumah dan No. Telp./HP : Jl.AM Sangadji KM 12 / 0852555005294

Sorong, 09 September 2025

Menyutujui

Pembimbing I



Yulia Rachmawati, S.KM, M.Gz
NIP. 198607182009122002

Pembimbing II



Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP. 198803172010122005

Mengetahui

Ketua Program Studi D.III Gizi



Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP. 19880317201012200

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa

Laporan Tugas Akhir berjudul

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA
REMAJA DI GEREJA OIKUMENE BAHTERA INJIL
ASPOL KOTA SORONG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

YANTI ROSINA RUMKENY

NIM : 51341122061

Telah diuji dan dipertahankan didepan tim penguji pada tanggal 9 September 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Susunan tim penguji

1. **Mustamir Kamaruddin, S. Gz, M. Kes** (Penguji) (... ..)
NIP. 1990044122019021001
2. **Yulia Rachmawati, S.KM, M.Gz** (Pembimbing I) (... ..)
NIP. 198607182009122002
3. **Sriyanti, S.Gz.,M.Si** (Pembimbing II) (... ..)
NIP. 198803172010122005

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

La Supu, SKM, MPH
NIP. 196906151991031019

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yanti Rosina Rumkeny
NIM : 51341122061
Judul LTA : “Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbangpada Remaja Di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong”

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya, Laporan Tugas Akhir ini merupakan hasil karya sendiri yang didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma/kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/ tidak diterbitkan sumbernya, yang dijelaskan dalam daftar tulisan dan daftar pustaka.

Sorong, 09 September 2025

Yanti Rosina Rumkeny

RIWAYAT HIDUP



A. Identitas

Nama Lengkap : Yanti Rosina Rumkeny
NIM : 51341122061
Tempat/Tanggal Lahir : Sorong, 01 Oktober 2002
Agama : Kristen Protestan
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum menikah
Alamat : Jl. F.Kalasuut Malanu
No. HP : 0852-5159-3924

B. Orangtua

Nama Ayah : Max Rumkeny
Nama Ibu : Elen Leliak

C. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2008-2014 : SD Inpres 102 Malanu Pasir
2. Tahun 2014-2017 : SMP Negeri 1 Kota Sorong
3. Tahun 2017- 2020 : SMK Kesehatan Nusantara Kota Sorong

**PROGRAM STUDI D.III GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

ABSTRAK

YANTI ROSINA RUMKENY

**Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Di Gereja Oikumene
Bahtera Injil Aspol Kota Sorong**

(XII + 40 Halaman + 5 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran)

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat kebiasaan makan yang tidak tepat dan minimnya pengetahuan gizi. Data SKI 2023 menunjukkan prevalensi status gizi remaja usia 13–15 tahun di Indonesia meliputi normal 76,1%, gemuk 4,1%, dan kegemukan 12,1%. Di Papua Barat Daya prevalensi normal mencapai 72,8% dan kegemukan 10,6%. Kondisi ini menunjukkan adanya risiko gizi ganda yang dapat berdampak pada kesehatan dan produktivitas. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling sebanyak 40 remaja berusia 12–18 tahun yang aktif di gereja. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PUGS) Kementerian Kesehatan RI.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling sebanyak 40 remaja berusia 12–18 tahun yang aktif di gereja. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PUGS) Kementerian Kesehatan RI.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 16–18 tahun (55%), berjenis kelamin perempuan (72,5%), dan berpendidikan SMA (55%). Tingkat pengetahuan gizi seimbang pada kategori kurang (80%), cukup (17,5%), dan baik (2,5%). Ini menunjukkan keterbatasan informasi gizi yang diperoleh remaja melalui sekolah, keluarga, maupun media.

Kesimpulan penelitian ini adalah mayoritas remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong memiliki pengetahuan gizi seimbang yang rendah. Perlu upaya edukasi gizi yang menarik, berkelanjutan, dan sesuai karakteristik remaja, melalui penyuluhan rutin, pemanfaatan media sosial, serta keterlibatan keluarga dan komunitas gereja dalam menanamkan kebiasaan makan sehat. Penelitian ini bermanfaat.

Daftar Pustaka : 50 (2012 – 2023)

Kata Kunci : Gizi seimbang, Pengetahuan, Remaja, Gereja Oikumene Bahtera Injil

KATA PENGANTAR

Segala syukur dan puji hanya bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena anugerah-Nya yang melimpah, kemurahan dan kasih setia yang besar akhirnya penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong”.

Laporan tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong. Penulis menyadari dalam penyusunan tugas akhir ini sepenuhnya bahwa tanpa adanya bimbingan, bantuan dan dorongan serta petunjuk dari semua pihak tidak mungkin ini dapat diselesaikan.

Penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini, mengucapkan terima kasih penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Ibu Butet Agustarika, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan selama tiga tahun di kampus ini.
2. Bapak La Supu, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama mengikuti pendidikan di Jurusan D-III Politeknik Kesehatan Kemenkes sorong.
3. Ibu Sriyanti, S.Gz, M.Si selaku Ketua Prodi D-III Gizi Politeknik Kemenkes Sorong sekaligus pembimbing II yang telah mendukung penulis dalam menempuh pendidikan Diploma tiga Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong.

4. Ibu Yulia Rachmawati, S.KM, M.Gz selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam memberikan bimbingan kepada penulis sampai selesainya penulisan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Mustamir Kamaruddin, S.Gz, M.Kes selaku penguji yang memberikan saran dan kritik yang bermanfaat demi penyempurnaan penulisan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Para Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang berharga selama penulis mengikuti pendidikan.
7. Kepada Mama dan Bapa penulis, Mama Elen Leliak dan Bapa Max Rumkeny yang telah menjadi orang tua terhebat. Terimakasih yang tiada terhingga atas limpahan kasih sayang dan cinta yang tulus, doa yang tak pernah putus, motivasi, perhatian, dan pengorbanan yang diberikan kepada penulis yang membuat penulis selalu bersyukur telah memiliki mama dan bapa yang luar biasa hebatnya.
8. Keluarga besar tersayang, terutama tiga kakak laki-laki saya (Yan Rony Rumkeny dan Resi Wawan Werner Rumkeny & Maikel Bey Rumkeny) yang sudah membantu dan memberikan support kepada penulis.
9. Kepada Sahabat Terbaik penulis, Frans Jitro Gabriel Rumbarak terimakasih atas motivasi, perhatian, dan memberikan support kepada saya.
10. Seluruh teman-teman Angkatan XV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Kirannya ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan menjadi referensi yang berguna bagi para pembaca.

Sorong, 09 September 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Uraian Teori	5
1. Gizi Seimbang	5
2. Pentingnya Gizi Seimbang Pada Remaja	10
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang ...	11
4. Akibatnya Pengetahuan Gizi Seimbang Yang Buruk Pada Remaja	17

B. Kerangka Teori	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Populasi Dan Sampel.....	20
C. Tempat Dan Waktu Penelitian	21
D. Kerangka Konsep	21
E. Definisi Operasional.....	21
F. Instrumen Penelitian.....	23
G. Teknik Pengumpulan Data	23
H. Teknik Pengolahan Data.....	23
I. Etika Penelitian.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan	32
BAB V PENUTUP.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	21

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional	22
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja	28
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja	29
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Dengan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja	30
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Sumber Pengetahuan Gizi	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Proposal
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Waktu Proposal
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 Daftar Hadir Remaja
- Lampiran 5 Berita Acara Perbaikan Proposal
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7 Surat Izin Selesai Penelitian
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi Laporan Tugas Akhir
- Lampiran 9 Lembar Persetujuan Waktu Laporan Tugas Akhir
- Lampiran 10 Berita Acara Perbaikan Laporan Tugas Akhir
- Lampiran 11 Lembar Kontrol Mengikuti Seminar
- Lampiran 12 Lembar Master Tabel
- Lampiran 13 Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan pesat baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada masa ini, remaja mulai membentuk kemandirian dalam mengambil keputusan, termasuk dalam memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pilihan makanan yang kurang tepat dapat memengaruhi kecukupan zat gizi dan berdampak pada status gizi remaja. Padahal, remaja adalah aset penting bangsa yang memiliki potensi besar untuk menjadi generasi penerus yang berkualitas. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang sangat diperlukan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal.

Namun kenyataannya, banyak remaja Indonesia masih menghadapi berbagai permasalahan gizi akibat pola makan yang tidak seimbang. Kebiasaan seperti melewati waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya asupan buah dan sayur menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan gizi. Akibatnya, muncul berbagai masalah gizi seperti kekurangan energi kronik (KEK), anemia, maupun obesitas (Nurjannah, 2021). Berdasarkan laporan UNICEF (2020), sekitar 4,3% remaja perempuan Indonesia tergolong kurus dan 25% memiliki tinggi badan di bawah rata-rata. Kondisi ini menggambarkan bahwa masalah gizi pada remaja masih menjadi tantangan besar. Status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh faktor lingkungan, sosial ekonomi, budaya, dan kesehatan (Herdian, 2021).

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Ketidakseimbangan asupan gizi dapat mengakibatkan masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Kushargina et al., 2021). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 13–15 tahun di Indonesia yaitu 5,7% menipis, 76,1% normal, 12,1% kegemukan, dan 4,1% gemuk. Sedangkan di Provinsi Papua Barat Daya, prevalensinya yaitu 9,6% menipis, 72,8% normal, 10,6% kegemukan, dan 2,9% gemuk. Data ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja masih perlu mendapatkan perhatian serius.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut salah satunya adalah melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi yang baik sehingga remaja mampu menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Almatsier, 2009). Pengetahuan gizi yang baik akan mendorong terbentuknya perilaku makan yang sehat dan pada akhirnya berpengaruh positif terhadap status gizi individu. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dan penerapan gizi seimbang dapat memicu terjadinya masalah gizi (Notoatmodjo, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) menunjukkan bahwa dari 22 responden, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang (45,5%), cukup (36,4%), dan baik (18,2%). Adapun status gizi siswa SMP Negeri 26 Palembang didominasi oleh kategori normal (87,85%), sedangkan yang mengalami overweight sebesar 7,08%, obesitas 3,25%, dan kurus 1,82%. Penelitian

lain oleh Yarni (2022) di SMP Negeri 1 Pendopo Barat juga menemukan bahwa rata-rata pengetahuan gizi siswa adalah 73,90 dengan rentang nilai antara 55 hingga 85. Hasil ini menggambarkan bahwa pengetahuan gizi remaja masih perlu ditingkatkan agar mereka mampu menjaga status gizi yang optimal.

B. Rumusan Masalah

Dengan memperhatikan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang pada remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang pada remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui karakteristik remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil aspol Kota Sorong.
- b. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengalaman dalam melaksanakan penelitian dan mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang pada remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol SMP Kota Sorong.

2. Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di Gereja tersebut, memahami pengetahuan gizi seimbang pada remaja di gereja tersebut dan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program kesehatan gizi di gereja.

3. Manfaat Bagi remaja

Mengetahui pengetahuan gizi seimbang remaja dan dapat meningkatkannya, mengetahui status gizi seimbang mereka untuk melakukan langkah-langkah perbaikan jika diperlukan dan memahami pentingnya gizi seimbang dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka.

4. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Menjadikan acuan bahan pustaka untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Uraian Teori

1. Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Pengertian Gizi Seimbang Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003)

b. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta

masalah dan tantangan yang dihadapi (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2014). Empat pilar tersebut adalah:

1) Mengonsumsi anekaragam pangan

Tidak ada satu pun jenis makanan yang memiliki semua kandungan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi yang baru lahir hingga berusia 6 bulan (Kemenkes RI, 2014). Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan yang secara umum kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan yang merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi yang berusia 0–6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang memiliki kandungan sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologi pencernaan dan fungsi lainnya di dalam tubuh (WHO, 2009). Selain keanekaragaman jenis pangan, yang dimaksud dalam prinsip ini adalah proporsi makan yang seimbang, dalam jumlah

yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran terdahulu. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam, lemak yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular, dianjurkan untuk dikurangi (Kemenkes RI, 2014). Akhir-akhir ini, minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi (Hardinsyah & Briawan, 2011).

2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor yang penting dalam mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi dan masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita penyakit infeksi terutama bila disertai demam (Supariasa *et al.*, 2012).. Pada orang yang mengalami diare, berarti kehilangan banyak zat gizi dan cairan yang secara langsung akan memperburuk

kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan memiliki resiko terkena penyakit infeksi karena pada kondisi kurang gizi daya tahan tubuh seseorang akan menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang (Almatsier, 2019). Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik. Budaya perilaku hidup bersih akan membuat seseorang terhindar dari paparan sumber infeksi (Notoatmodjo, 2020).

Contoh:

- a) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, sehingga tangan akan terhindar dari kuman penyakit seperti penyakit typus dan disentri.
- b) menutup makanan yang disajikan dapat menghindari makanan dihindari oleh lalat dan binatang kotor lainnya serat debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- c) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.
- d) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacingan.
- e) membeli makanan yang bersih dan tertutup dari berbagai kuman.

3) Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga yang merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukkan zat gizi utama sumber utama dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi (Wang & Haskell, 2020). Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi (Hill & Wyatt, 2021). Oleh karena itu, aktivitas fisik sangat berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang maksudnya dikeluarkan dari dalam tubuh. Pada masa remaja aktivitas fisik sangat jarang dilakukan, ada berbagai macam aktivitas fisik yang bisa dilakukan, seperti olahraga 30 menit sehari (Donnelly *et al.*, 2020).

4) Memantau Berat Badan (BB)

Secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh ialah tercapainya berat badan yang normal dan ideal, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT), (*World Health Organization* [WHO], 2000). Oleh karena itu, pemantauan berat badan normal harus menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang, sehingga dapat mencegah penyimpangan berat badan normal, dan apabila terjadi

penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanggannya (Prentice & Jebb, 2021)

2. Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Remaja

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image*) pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Kemenkes RI, 2014).

Gizi seimbang pada masa remaja sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Pada remaja perempuan asupan makanan harus diperhatikan karena untuk mempersiapkan diri menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Susilowati, 2016).

a. Pengertian remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun. Selain itu, menurut peraturan Kemenkes RI Nomer 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014). Damayanti dkk (2017) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa

dewasa yang mengalami perkembangan dari semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke remaja, individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi kurang dalam interpretasi perbandingan sosial (Kusmiran, 2011).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut Budiman (2013) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah:

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari pemrosesan informasi yang diperoleh individu. Dalam konteks ini, pengetahuan gizi seimbang mencakup pengenalan terhadap kebutuhan zat gizi, porsi makan seimbang, dan pola makan sehat. Pengetahuan terdiri dari beberapa tingkatan kognitif, yaitu:

1) Mengetahui (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, ‘tahu’ ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa

yang dipelajari antara lain : menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya. Contoh : dapat menyebutkan tanda-tanda kekurangan kalori dan protein anak balita.

2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan menginterpretasi materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menjelaskan contoh, menyimpulkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja : dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya: dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan, dan sebagainya, terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek

penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan diatas

b. Pendidikan

Pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah diperoleh. Umumnya, pendidikan mempengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin baik tingkat pengetahuannya.

c. Penyuluhan Gizi Seimbang

Penyuluhan gizi seimbang Menggunakan Media Penyuluhan berfungsi sebagai sumber utama informasi dan edukasi, baik melalui media massa (TV, internet, brosur) maupun metode interaktif seperti webinar dan pelatihan. Media komunikasi ini dapat menyampaikan pesan gizi yang sesuai dengan karakteristik audiens (Contento, 2008).

d. Media Masa

Jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, namun mendapatkan media masa yang baik dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lainlain, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

e. Sosial budaya

Tradisi atau kebiasaan yang sering dilakukan oleh masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya. Selain itu, status ekonomi juga dapat mempengaruhi pengetahuan dengan tersedianya suatu fasilitas yang dibutuhkan oleh seseorang.

f. Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan yang berada dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

g. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu proses dalam memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi saat masa lalu dan dapat digunakan dalam upaya memperoleh pengetahuan.

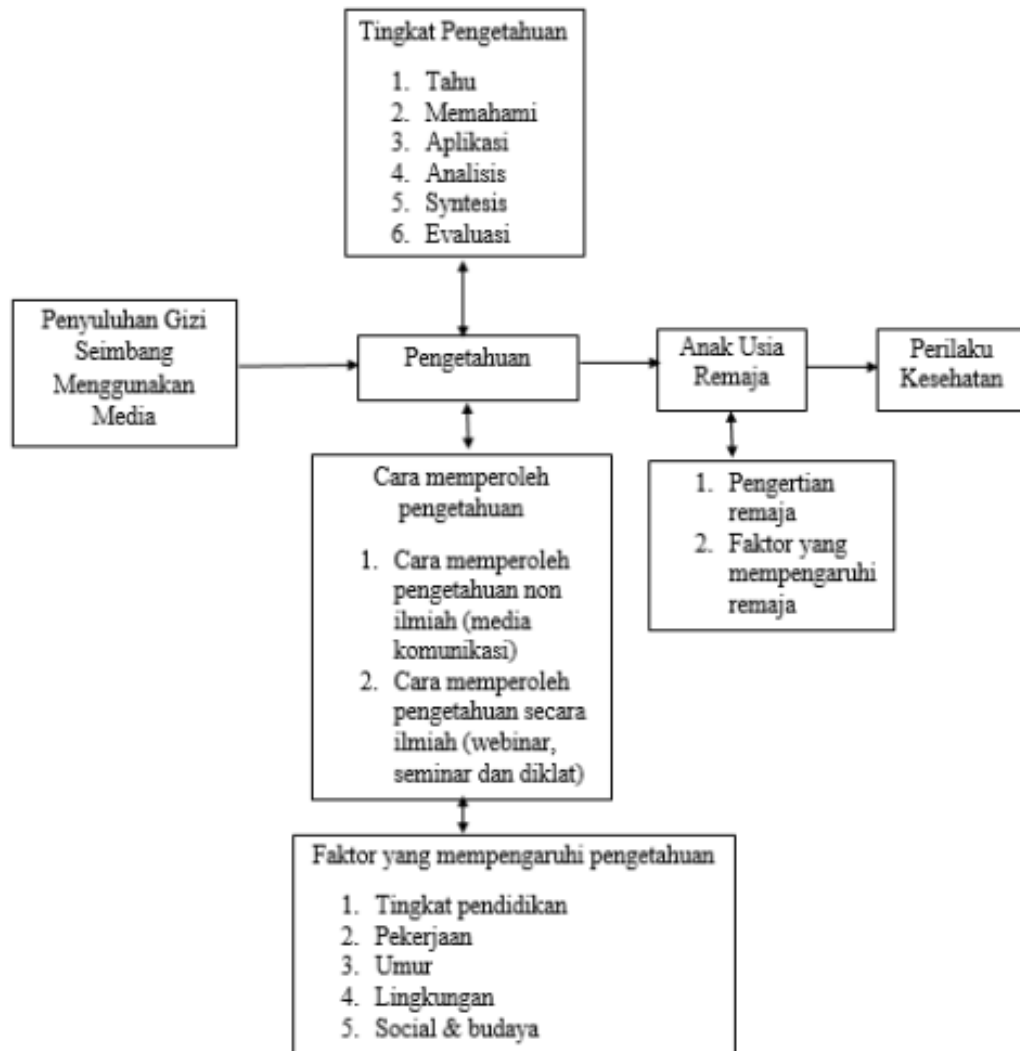
h. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik (Santrock, 2012). Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua (Papalia, Feldman, & Martorell, 2014), selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini (Schaie, 2022).

4. Akibat pengetahuan gizi seimbang yang buruk pada remaja

Apabila remaja kurang mengetahui mengenai tentang pengetahuan remaja, maka upaya yang bisa dilakukan remaja untuk bisa menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Pengetahuan mengenai konsumsi makanan remaja yang kurang akan berpengaruh pada pola makan buruk pada remaja tersebut. Masalah yang sering timbul ialah perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan mereka, di mana remaja mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, yang menjadikan mereka lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya mereka juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *Fast Food*. Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi, penyebab lain yang penting dari gangguan gizi adalah kekurangan pengetahuan dan kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari - hari (Suhardjo, 2022)

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori
(Sumber: Lawrence Green dalam Notoatmodjo 2007)

Kerangka teori ini menggambarkan bagaimana pengetahuan tentang gizi seimbang dapat dibentuk dan memengaruhi perilaku kesehatan remaja. Pengetahuan bertindak sebagai variabel antara (*intervening variable*) yang dibentuk melalui penyuluhan gizi seimbang menggunakan media, lalu berdampak pada perilaku kesehatan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian “Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong” adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu fenomena atau karakteristik tertentu dalam suatu populasi tanpa mencari hubungan sebab-akibat. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi seimbang di kalangan remaja tanpa menguji hubungan variabel lain.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh remaja yang aktif berkunjung ke Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong, jumlah remaja di gereja tersebut sebanyak 40 orang.

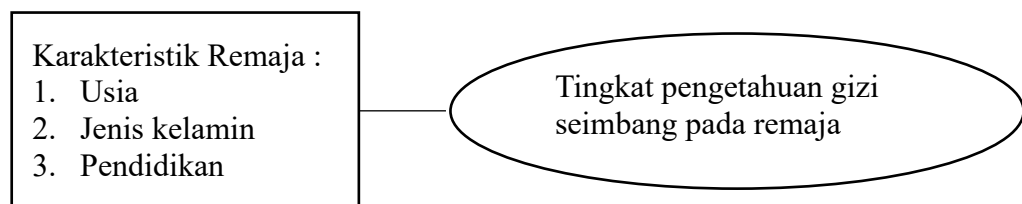
2. Sampel

Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu remaja yang aktif berkunjung ke Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong yang remaja. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling* yaitu pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel penelitian berjumlah 40.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong pada bulan Juni tahun 2025.

D. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

 : Variabel Independen

 : Variabel Dependen

E. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini disusun berdasarkan kategori penyebab dari masing-masing variabel yang memengaruhi pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Setiap variabel diklasifikasikan ke dalam kategori penyebab tertentu, seperti faktor individual/kognitif, faktor demografis, dan faktor sosial, untuk memudahkan identifikasi pengaruh terhadap variabel yang diteliti. Variabel-variabel tersebut diukur melalui indikator spesifik dengan skala pengukuran yang sesuai.

Tabel 3.1 Definsi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
1 .	Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan : Tingkat kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan tentang gizi seimbang yang diperoleh melalui kuesioner yang diadopsi dari Kusuma & Aryani 2021	Kuesioner	Pengisian kuesioner	1. Kurang (0-50%) 2. Cukup (51-75%) 3. Baik (76-100%) (Kusuma & Aryani,2021)	Ordinal
2.	Usia	Usia adalah lamanya hidup responden terhitung sejak lahir hingga saat pengisian kuesioner penelitian	Kuesioner	Pengisian kuesioner	1.12-15 tahun 2.16-18 tahun (Kemkes RI,2014; WHO, 2015)	Nominal
3.	Jenis kelamin	Karakteristik khusus yang membedakan antara individu laki-laki dan perempuan	Kuesioner	Pengisian kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan (Kemenkes RI, 2021)	Nominal
4.	Pendidikan	Pendidikan adalah salah satu jenjang Pendidikan terakhir yang ditempuh oleh responden berdasarkan ijazah terakhir yang dimiliki.	Kuesioner	Pengisian kuesioner	1. Tamat SD 2. Tamat SMP 3. Tamat SMA (BPS, 2020; Handayani <i>et al.</i> , 2021)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan kuesioner dari penelitian Kusuma & Aryani (2021).

Kuesioner (angket tertutup dengan skala ordinal) untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi seimbang. Kategori Penilaian Pengetahuan Gizi Seimbang (Kusuma & Aryani, 2020)

- a. Skor 0-50%: Kurang
- b. Skor 51-75%: Cukup
- c. Skor 76-100%: Baik

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh secara langsung dari subjek penelitian, yaitu remaja yang aktif berkunjung ke Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang (Kusuma & Aryani, 2021). Data primer ini digunakan sebagai sumber utama dalam menganalisis pemahaman remaja terhadap konsep, manfaat, dan penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Sari & Pramesti, 2019).

H. Teknik Pengolahan Data

1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Pada tahap ini, data yang telah dikumpulkan dari kuesioner diperiksa untuk memastikan kelengkapan dan konsistensinya. Pemeriksaan ini

penting untuk menghindari kesalahan seperti jawaban yang tidak terisi, jawaban ganda yang tidak sesuai, atau data yang tidak relevan. Jika ditemukan data yang tidak lengkap, maka akan dilakukan perbaikan atau penghapusan agar analisis lebih akurat.

2. *Coding* (Pemberian Kode Data)

Setelah proses editing selesai, data yang berbentuk narasi atau deskriptif dikonversi ke dalam bentuk angka (kode) agar lebih mudah diolah secara statistik. Misalnya, untuk variabel jenis kelamin, kode angka diberikan sebagai berikut: 1 untuk laki-laki dan 2 untuk perempuan. Selain itu, tingkat pengetahuan gizi dikategorikan berdasarkan persentase skor jawaban yang benar, yaitu:

- a. Kurang (1)
- b. Cukup(2)
- c. Baik (3)

3. Tabulasi Data

Data yang telah dikodekan selanjutnya ditabulasi ke dalam tabel atau spreadsheet untuk mempermudah perhitungan statistik. Tabulasi dilakukan dengan cara memasukkan data ke dalam program seperti Microsoft Excel atau SPSS. Tujuan dari tabulasi adalah untuk mengetahui distribusi frekuensi, yaitu jumlah responden dalam setiap kategori variabel yang diteliti.

4. Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis deskriptif, yaitu dengan menghitung persentase dan frekuensi setiap kategori variabel. Hasilnya kemudian disajikan dalam bentuk tabel, diagram batang, atau diagram lingkaran agar lebih mudah dipahami. Jika diperlukan, pengolahan data juga bisa dilakukan dengan perangkat lunak statistik seperti SPSS untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan cepat.

5. Penyajian Hasil

Setelah data dianalisis, hasilnya disajikan dalam bentuk teks naratif, tabel, dan grafik. Penyajian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Interpretasi dilakukan berdasarkan distribusi persentase dari kategori yang telah ditentukan, misalnya, apakah mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tinggi atau masih tergolong rendah. Dengan demikian, penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pemahaman remaja terhadap gizi seimbang dan menjadi dasar rekomendasi untuk edukasi lebih lanjut.

I. Etika Penelitian

1. *Informed Consent* (Persetujuan responden)

Merupakan persetujuan yang diberikan oleh peserta penelitian setelah mereka memahami secara lengkap tujuan, prosedur, potensi , resiko , dan manfaat serta hak mereka dalam penelitian. Tujuan untuk memastikan

peserta berpartisipasi secara sukarela dan memahami implikasi dari partisipasinya.

2. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Merupakan jaminan bahwa informasi pribadi peserta penelitian tidak akan diungkapkan kepada ketiga tanpa izin, tujuan melindungi privasi peserta dan mencegah stigma sosial.

3. *Anonymity* (Anonimitas)

Kondisi dimana identitas responden tidak diketahui, bahkan oleh peneliti. Tujuan memberikan perlindungan lebih kepada responden, terutama dalam penelitian yang sensitif.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Jemaat GKI Oikumene Bahtera Injil Aspol berawal dari pembentukan Pos Pelayanan Asrama Polisi (Aspol) Remu pada tahun 1992, atas usulan Majelis Jemaat Aspol kepada Sidang Jemaat GKI Maranatha Remu. Pada tahun 1993, Sidang Jemaat yang dipimpin oleh Pdt. L. Berhиту, S.Th resmi menyetujui pembentukan pos tersebut untuk melayani jemaat Kristen yang tinggal di lingkungan Aspol.

Pada tahun 2002, dibentuk Panitia Pembangunan Gedung Gereja Aspol, terdiri dari anggota Polres Sorong dan jemaat, dengan ketua AKP Onny J. Lebelauw. Pada 2004, pembangunan mencapai 70%. Mimbar gereja yang berbentuk perahu diresmikan dalam ibadah khusus dan doa syukur. Gereja ini kemudian diberi nama melalui pemungutan angket jemaat, yang menghasilkan dua nama pilihan: "Oikumene" dan "Bahtera Injil". Keduanya digabung menjadi nama resmi, "GKI Oikumene Bahtera Injil Aspol".

Pengakuan Sebagai Jemaat Mandiri, Pada Sidang Klasis Sorong ke-12 tahun 2012, Jemaat Rayon Aspol resmi ditetapkan sebagai Jemaat Mandiri, berdasarkan SK No. 427/SK/AS.11.C/X/2012 tertanggal 21 Oktober 2012. Jemaat GKI Oikumene Bahtera Injil Aspol telah dimekarkan dari Jemaat GKI Maranatha Remu pada 21 Oktober 2015. Saat ini terdiri dari 338 Kepala Keluarga dan 1.427 Jiwa dengan latar belakang jemaat yang

beragam: Biak, Ambon, Tanimbar, Inanwatan, Raja Ampat, Jawa, Batak, Teminabuan, Ayamaru, dan lainnya. Pelayanan dilayani oleh 1 orang Pendeta Jemaat, serta kelompok pelayanan PKB, PW, PAM, dan PAR.

Pengumpulan data yang dilakukan di gereja GKI Oikumene Bahtera Injil Aspol diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik Remaja

Responden dalam penelitian ini merupakan remaja Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong dengan karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan. distribusi karakteristik responden ditunjukkan pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	12-15 tahun	18	45,0
	16-18 tahun	22	55,0
Jenis kelamin	Laki-laki	11	27,5
	Perempuan	29	72,5
Pendidikan	SD	4	10,0
	SMP	12	35,0
	SMA	22	55,0
Total		40	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukan bahwa sebagian besar responden adalah remaja berusia 16–18 tahun (55.0%), berjenis kelamin perempuan (72,5%), dan memiliki tingkat pendidikan SMA (55%). Hal ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok remaja akhir dengan latar belakang pendidikan menengah atas.

2. Pengetahuan

Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan perilaku konsumsi makanan sehari-hari, terutama pada remaja yang sedang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan pesat. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner yang telah disebarkan kepada responden, diperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong terhadap konsep gizi seimbang. Adapun hasil dari pengolahan data tersebut disajikan dalam tabel berikut untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan kategori tingkat pengetahuan responden.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja

Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	1	2,5
Cukup	7	17,5
Kurang	32	80
Total	40	100,0

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang (80%). (17,5%) kategori cukup (17,5%), dan kategori baik (2,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai gizi seimbang, sehingga diperlukan intervensi edukatif seperti penyuluhan gizi secara rutin dan penggunaan media informasi yang sesuai dengan usia remaja.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Dengan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja

Karakteristik	Kategori	Pengetahuan						Jumlah
		Baik		Cukup		Kurang		
		n	%	n	%	n	%	
Usia	12-15 tahun	1	5,8	4	23,5	12	70,5	17
	16-18 tahun	0	0	3	13	20	87	23
Jenis kelamin	Laki-laki	0	0	2	18,2	9	81,8	11
	Perempuan	1	3,5	5	17,2	23	79,3	29
Pendidikan	SD	0	0	0	0	4	100	4
	SMP	1	7,2	4	28,5	9	64,3	14
	SMA	0	0	3	13,6	19	86,3	22

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.3 terlihat bahwa pada kelompok usia 12–15 tahun, sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang yaitu sebesar 70,5%, sementara 23,5% memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 5,8% yang berpengetahuan baik. Pada kelompok usia 16–18 tahun, mayoritas responden juga berada pada kategori kurang sebesar 87%, dengan 13% berpengetahuan cukup, dan tidak ada yang masuk kategori baik.

Jika dilihat dari jenis kelamin, responden laki-laki sebagian besar (81,8%) memiliki pengetahuan kurang, 18,2% cukup, dan tidak ada yang baik. Sementara responden perempuan, 79,3% berpengetahuan kurang, 17,2% cukup, dan hanya 3,5% baik.

Berdasarkan tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan SD seluruhnya (100%) berada pada kategori pengetahuan kurang. Responden dengan pendidikan SMP menunjukkan 64,3% berpengetahuan kurang, 28,5% cukup, dan 7,2% baik. Sedangkan pada pendidikan SMA, sebagian

besar (86,3%) berpengetahuan kurang, 13,6% cukup, dan tidak ada yang baik.

Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa pada semua karakteristik (usia, jenis kelamin, dan pendidikan), mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang. Temuan ini menegaskan perlunya edukasi gizi yang lebih intensif, baik melalui sekolah, keluarga, maupun komunitas gereja, agar remaja dapat memahami dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

3. Sumber Pengetahuan Gizi

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Sumber Pengetahuan Gizi

Sumber Pengetahuan Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sekolah	11	27,5
Keluarga	14	35
Media Sosial	15	37,5
Total	40	100,0

Sumber : Data primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa sebagian besar responden memperoleh pengetahuan gizi dari media sosial sebanyak 15 orang (37,5%). Sumber informasi lainnya berasal dari keluarga 14 orang (35%) dan sekolah sebanyak 11 orang (27,5%).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Remaja

Penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata umur remaja di Gereja Oikumene Bathera Injol Aspol Kota Sorong masuk dalam remaja pertengahan umur pada remaja di Gereja Oikumene Bathera Injol Aspol Kota Sorong terdiri dari 16 tahun sampai dengan umur 18 tahun. Hal ini sesuai dengan definisi remaja menurut *World Health Organization* (WHO) menggunakan batasan remaja yaitu dalam rentang remaja awal sampai remaja akhir (Siswanto & Lestari, 2021).

Remaja adalah individu berusia 10–19 tahun, sementara Kementerian Kesehatan RI (2021) membaginya menjadi remaja awal (10–13 tahun), remaja pertengahan (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun). Fase remaja ditandai dengan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang cepat, sehingga kebutuhan energi dan zat gizi juga meningkat untuk menunjang pertumbuhan tinggi badan, pembentukan massa otot, serta perkembangan fungsi organ. Pada masa ini, pola makan mulai terbentuk dari kebiasaan keluarga menuju kemandirian individu, yang sering kali membuat remaja lebih bebas memilih makanan tanpa mempertimbangkan nilai gizinya.

Berdasarkan karakteristik umur remaja Gereja Oikumene Bathera Injol Aspol Kota Sorong yang menjadi responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 40 orang yang terdiri dari umur 12-15 tahun yaitu sebanyak 18 orang (45,0%), umur 16-18 tahun yaitu sebanyak 22 orang (55,0%).

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin remaja Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong didapatkan bahwa sebagian responden berjenis kelamin perempuan (72,5%), sedangkan laki-laki (27,5%). Dominasi perempuan sejalan dengan penelitian Rizki dan Andini (2020) yang menemukan bahwa perempuan lebih banyak berpartisipasi dalam penelitian gizi karena perhatian terhadap penampilan dan kesehatan. Namun, penelitian Wulandari *et al.*(2022) menunjukkan bahwa kesadaran ini tidak selalu diikuti dengan perilaku makan sehat, sehingga edukasi tetap diperlukan.

Berdasarkan karakteristik pendidikan remaja Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong didapatkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA (55%), diikuti SMP (35%) dan SD (10%). Pendidikan formal yang lebih tinggi memang memberi peluang akses informasi lebih besar, tetapi penelitian Handayani *et al.* (2021) menunjukkan bahwa tanpa pembelajaran gizi yang kontekstual, tingkat pendidikan tidak berbanding lurus dengan pengetahuan gizi. Hal ini terlihat pada penelitian ini, di mana mayoritas lulusan SMA tetap memiliki pengetahuan rendah.

2. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang menggambarkan sejauh mana seseorang memahami konsep dasar gizi, sumber zat gizi, dan cara mengatur pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pada remaja, pengetahuan ini menjadi penting karena mereka sedang berada pada fase pertumbuhan pesat,

pembentukan kebiasaan makan, dan peralihan kemandirian dari orang tua dalam memilih makanan. Pedoman Gizi Seimbang (PUGS) yang diperbarui Kemenkes RI pada 2021 menekankan empat pilar utama: konsumsi beragam makanan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik teratur, dan pemantauan berat badan secara berkala. Keempat pilar ini saling berkaitan dan bertujuan menjaga keseimbangan antara energi yang masuk dan keluar, sekaligus memastikan tubuh memperoleh zat gizi esensial.

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden, yaitu 92,5%, memiliki berpengetahuan kurang, 5% berpengetahuan cukup, dan 2,5% berpengetahuan baik. Artinya, sebagian besar remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong belum memiliki bekal informasi yang cukup untuk membuat keputusan makan yang tepat. Rendahnya pengetahuan ini tercermin dari kurangnya pemahaman terhadap konsep proporsi isi piring, pentingnya variasi pangan, serta batasan konsumsi gula, garam, dan lemak yang dianjurkan.

Fenomena rendahnya pengetahuan gizi pada remaja tidak terjadi secara terpisah. Aulia dan Rahmawati (2023) menyatakan bahwa kondisi ini berkaitan erat dengan pola konsumsi rendah serat dan tingginya asupan makanan cepat saji. Sementara itu, Wulandari *et al.* (2022) menekankan bahwa remaja cenderung lebih dipengaruhi tren serta rekomendasi teman sebaya dibandingkan informasi dari tenaga kesehatan, terlebih jika pesan gizi disampaikan dengan cara yang kurang menarik.

Dalam praktik sehari-hari, banyak remaja memilih makanan instan seperti gorengan, mi instan, dan minuman manis berkalori tinggi karena harga yang murah dan rasa yang digemari tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang. Kebiasaan ini diperkuat oleh promosi pangan di media sosial yang menonjolkan daya tarik visual, namun minim edukasi nilai gizi. Fitria dan Siregar (2021) menjelaskan bahwa paparan iklan dan konten media dapat membentuk persepsi remaja bahwa makanan cepat saji merupakan pilihan konsumsi yang wajar.

Kurangnya pengetahuan gizi dapat menimbulkan masalah gizi ganda, baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang kini banyak dialami remaja Indonesia. Minimnya pemahaman membuat remaja tidak menyadari pentingnya konsumsi protein hewani dan nabati, vitamin dan mineral dari sayur serta buah, serta perlunya membatasi makanan olahan tinggi natrium. Dalam jangka panjang, kebiasaan makan yang terbentuk pada masa remaja akan terbawa hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas.

Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi seimbang tidak hanya sebatas pemberian informasi, melainkan juga perlu dikemas secara menarik, relevan dengan kehidupan remaja, serta disampaikan melalui saluran yang dekat dengan mereka, seperti media sosial, lingkungan sekolah, maupun komunitas. Pendekatan ini diharapkan mampu membentuk sikap dan perilaku makan sesuai prinsip gizi seimbang.

3. Sumber Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh pengetahuan gizi melalui media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi informasi memiliki peran penting dalam penyebaran pengetahuan gizi kepada masyarakat. Media sosial menjadi salah satu sarana yang paling mudah diakses dan mampu menjangkau berbagai kalangan secara cepat.

Penelitian oleh Putri dkk. (2021) juga menunjukkan bahwa media sosial, terutama Instagram dan TikTok, berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja karena konten visual yang menarik dan mudah dipahami. Hasil serupa ditemukan oleh Rahmawati dan Sari (2020) yang menyebutkan bahwa media sosial berperan signifikan dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat, terutama pada kelompok usia muda.

Meskipun demikian, sumber informasi dari keluarga dan sekolah juga masih berkontribusi penting dalam meningkatkan pengetahuan gizi responden. Keluarga merupakan tempat pertama bagi seseorang dalam memperoleh informasi dan membentuk kebiasaan makan, sedangkan sekolah menjadi sarana formal yang menyediakan pendidikan gizi secara lebih terstruktur. Penelitian oleh Yuliana dkk. (2019) mendukung hal ini, di mana pendidikan gizi di sekolah mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan mayoritas berusia 16–18 tahun (55%), berjenis kelamin perempuan (72,5%), dan berpendidikan SMA (55%).
2. Tingkat pengetahuan gizi seimbang didominasi kategori kurang, yaitu sebesar 92,5%, sementara kategori cukup sebesar 5%, dan kategori baik hanya 2,5%.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan membiasakan diri menerapkan prinsip Pedoman Gizi Seimbang (PUGS) dalam kehidupan sehari-hari, termasuk membatasi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan dapat memberikan contoh nyata penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, seperti menyajikan makanan beragam dan bergizi di rumah, mengajak anak makan bersama keluarga secara teratur, serta membimbing anak untuk memilih makanan yang sehat di luar rumah.

3. Bagi Tempat Penelitian

Mengadakan program penyuluhan gizi secara berkala bagi remaja dan jemaat, melibatkan tenaga kesehatan atau ahli gizi, serta memanfaatkan kegiatan gereja untuk mempromosikan gaya hidup sehat. Penyediaan media informasi gizi, seperti poster atau leaflet, juga dapat membantu meningkatkan kesadaran jemaat.

4. Bagi Institusi Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa atau peneliti lain yang ingin melakukan kajian lanjutan terkait pengetahuan gizi seimbang pada remaja, serta menjadi dasar untuk mengembangkan program edukasi gizi yang lebih efektif di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityanti, M. A., Mustikaningsih, D., & Syamsiatu, N. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190.
- Alakaam, A. A., Castellanos, D. C., Bodzjo, J., & Harrison, L. (2015). The factors that influence dietary habits among international students in the United States. *Journal of the American Dietetic Association*, 5(2), 104–120.
- Amellia, R., & Wahyani, A. D. (2020). Hubungan perilaku keluarga sadar gizi (KADARZI) dan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) dengan status gizi balita 24-59 bulan. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(1), 18–22.
- Andika, F., & Kridawati, A. (2016). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi IMT murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(1), 76–89.
- Angels, M. R. (2014). Gambaran durasi tidur pada remaja dengan kelebihan berat badan. *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 849–853.
- Aramico, B., Sudargo, T., & Susilo, J. (2016). Hubungan sosial ekonomi, pola asuh, pola makan dengan stunting pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Lut Tawar, Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 1(3), 121–130.
- Ardin, S. H., Kartini, T. D., & Lestari, R. S. (2018). Hubungan kebiasaan makan fast food dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja. *Media Gizi Pangan*, 25(2), 95–103.
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Relationship of eating behavior, breakfast habits, nutrition knowledge with nutritional status of students SMA in Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 2(1), 1–15.
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31–35.

- Aulia, N. R., & Rahmawati, E. (2023). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.xxxx/jgki.v5i1.1234>
- Damayanti, D., et al. (2017). *Perkembangan remaja dan tantangan masa depan*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- 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.
- Fauzi, C. W. (2012). Analisis pengetahuan dan perilaku gizi seimbang menurut pesan ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 91–105
- Fitria, N., & Siregar, F. N. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 101–110. <https://doi.org/10.xxxx/mgi.v16i2.567>
- Gloria, L., Dosen, D., Gizi, J., & Medan, P. (2019). Gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 28–34.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86–96.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.xxxx/aan.v9i2.456>
- Handayani, R., Pratiwi, A. P., & Lestari, D. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan gizi seimbang pada remaja SMA. *Jurnal Ilmu Gizi*, 12(1), 45–53. <https://doi.org/10.xxxx/jig.v12i1.789>
- Hartaningrum, P. I., Sutiar, N. K., Kurniati, D. P. Y., & Susanto, V. (2020). Korelasi sedentary lifestyle, durasi tidur dan asupan gizi dengan status gizi remaja. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, 6(2), 128–142.

- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2015). Hubungan pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan jajanan dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal*, 1(1), 49–57.
- Lestari, P. (2020). Hubungan pengetahuan gizi, asupan makanan dengan status gizi siswi MTs Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80.
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476–481.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2).
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UNESA. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1, 60–64.
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
- Myrnawati, M., & Anita, A. (2016). Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, gaya hidup dan pola makan terhadap status gizi anak (Studi kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 10(2), 213–232.
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidyani, K. R. (2014). Kebiasaan sarapan, status gizi, dan kualitas hidup remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(10), 97–102.

- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 4(2), 97–104.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Noviyanti, R. D., & Nurhayati, S. (2022). Efektivitas metode pembelajaran interaktif terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(2), 78–85. <https://doi.org/10.xxxx/jpk.v11i2.321>
- Nugroho, P. S., Wijayanti, A. C., & Sunarti, S. (2020). Obesity and its risk factors among adolescent in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(2), 2636–9346.
- Nuryani, N. (2019). Gambaran pengetahuan, sikap, perilaku dan status gizi pada remaja di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63–70.
- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono. (2019). Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak sekolah dasar Al-Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2, 71–78.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(3), 69–76.
- Putri, F. R., Andriani, M., & Puspitasari, Y. (2019). Edukasi gizi melalui UKS meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa SMA. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.xxxx/jgp.v14i1.654>
- Putri, A. N., Lestari, D., & Wulandari, S. (2021). Pengaruh media sosial terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja di Kota Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 101–110.
- Rachmayani, S. A., 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.
- Rahmawati, N., & Sari, P. (2020). Peran media sosial dalam meningkatkan kesadaran gizi masyarakat perkotaan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(1), 45–54.

- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2018). Hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu"*, 10(2), 6–10.
- Rizki, M., & Andini, P. S. (2020). Citra tubuh dan perilaku makan sehat pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 13–21. <https://doi.org/10.xxxx/jppk.v6i1.876>
- Sembiring, A. C., Briawan, D., & Baliwati, Y. F. (2015). Metode skor konsumsi pangan untuk menilai ketahanan pangan rumah tangga. *Penelitian Gizi dan Makanan*, 38(1), 31–40.
- Siregar, F. N., Anggreini, D., & Yusuf, M. U. (2020). Pengetahuan gizi dan faktor-faktor yang memengaruhi pada remaja di Sumatera Utara. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 12–20. <https://doi.org/10.xxxx/jdg.v3i1.109>
- Sutrio, S. (2017). Hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(1), 23–33.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja terhadap status gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan.
- Warman, J. S., Mardian, V., Suryani, L., & Irwan, F. R. F. I. (2019). Program pelatihan peningkatan kemampuan bahasa Inggris anak-anak panti asuhan melalui pemberdayaan mahasiswa. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 280–285.
- Wulandari, Y., Lestari, A., & Pramudiani, P. (2022). Peran sekolah dalam peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(4), 220–230. <https://doi.org/10.xxxx/jikm.v13i4.982>
- Yuliana, D., Pratiwi, M., & Hidayat, R. (2019). Pengaruh pendidikan gizi di sekolah terhadap pengetahuan dan perilaku makan siswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(3), 215–222.

LAMPIRAN

[illegible][illegible]

**LEMBAR PERSETUJUAN PELAKSANAAN
SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN**

Dengan ini menyatakan :

Nama : Yanti Rosina Rumkeny

Nim : 51341122061

Program Studi : DIII GIZI

Disetujui untuk melaksanakan seminar proposal penelitian :

Hari / Tanggal : 25 Juni 2025

Waktu : 09:00 Wit - selesai

Tempat : Ruang Lab Gizi

Dan dengan ini bersedia menghadiri seminar hasil laporan tugas akhir pada hari pelaksanaan yang telah ditentukan di atas.

Dengan demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terimakasih.

Sorong, 25 Juni 2025

Tim Penilaian,

Pembimbing I

Pembimbing II

Yulia Rachmawati, S.KM, M.Gz
NIP. 198607182009122002

Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP. 198803172010122005

Mengetahui

Ketua Program Studi D.III Gizi

Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP. 198803172010122005

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahawa, saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Saudari Yanti Rosina Rumkeny Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong Program Studi D-III Gizi dengan “Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong”. Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksa.

Peneliti

Sorong, Juni 2025
Yang memberikan persetujuan

(Yanti Rosina Rumkeny)

(.....)

KUESIONER PENELITIAN
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA
REMAJA DI GEREJA OIKUMENE BAHTERA INJIL ASPOL KOTA
SORONG.

Petunjuk Pengisian:

1. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur sesuai dengan pemahaman dan pengalaman Anda.
2. Pilih jawaban yang paling sesuai dengan memberi tanda (✓) pada pilihan yang tersedia.
3. Semua jawaban akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

A. Identitas Responden

1. Usia: _____ tahun
2. Jenis Kelamin:
 - a) Laki-laki
 - b) Perempuan
3. Nama :
4. Pendidikan terakhir:
 - a) SD
 - b) SMP
 - c) SMA
5. Sumber informasi tentang gizi seimbang (bisa pilih lebih dari satu):
 - a) Sekolah
 - b) Media sosial
 - c) Keluarga
 - d) Lainnya: _____

B. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung gizi dan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi , yaitu pengertian dari ?
 - a. Empat sehat 5 sempurna
 - b. Gizi seimbang
 - c. Panganku
 - d. Makan bergizi

4. Ada berapakah prinsip gizi seimbang?
 - a. 6 Pilar
 - b. 4 Pilar
 - c. 7 Pilar
 - d. 5 Pilar
5. Manakah yang bukan termasuk 4 pilar gizi seimbang ?
 - a. Mengkonsumsi makanan beragam
 - b. Membiasakan perilaku hidup sehat
 - c. Melakukan aktivitas fisik
 - d. Membiarkan berat badan naik
6. Apakah nama dari gambaran pada prinsip gizi seimbang ?
 1. Prinsip gizi seimbang
 2. Tumpeng gizi seimbang
 3. Piringku
 4. Nampan makananku
5. Manakah urutan yang benar dari unsur unsur zat gizi yang lengkap?
 - a. Karbohidrat, Lemak, Vitamin, Mineral, Minyak, Air
 - b. Karbohidrat, Lemak, Minyak, Vitamin, Protein, Air
 - c. Karbohidrat, Protein , Lemak, Vitamin, Mineral, Air
 - d. Karbohidrat, Protein, Mineral, Lemak, Vitamin, Air
6. Berikut ini yang merupakan kampanye Kementerian Kesehatan tentang acuan sajian sekali makan yang digunakan sejak tahun 2017 sebagai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah ?
 - a. Gizi seimbang
 - b. Makanan sehat
 - c. Porsi seimbang
 - d. Isi piringku
7. Manakah makanan dibawah ini yang termasuk sumber protein?
 - a. Daging , bihun, santan
 - b. Daging, tempe, kacang
 - c. Telur, daging, santan
 - d. Ayam, margarin, keju
8. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari ?
 1. Nasi, Sayuran, Lauk Nabati, Susu
 2. Nasi, Sayuran, Buah-Buahan, Lauk Nabati, Lauk Hewani
 3. Nasi, Sayuran, Lauk Hewani, Susu
 4. Nasi Sayuran, Lauk Nabati, Lauk Hewani

9. Menurut Anda, ssebaiknya berapa kali kita harus berolahraga dalam satu minggu?
 - a. Tidak perlu
 - b. 2-3 kali
 - c. 3-5 kali
 - d. kali saja
10. Sebaiknya perhari minimal berapa kali kita harus mengkonsumsi sayur?
 - a. kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari
 - d. Tidak pernah
11. Berapakah anjuran konsumsi air putih dalam sehari?
 - a. 4 Gelas
 - b. 5 Gelas
 - c. 7 Gelas
 - d. 8 Gelas
12. Sebaiknya mengkonsumsi buah minimal berapa kali dalam sehari?
 - a. kali sehari
 - b. kali sehari
 - c. kali sehari
 - b. Tidak pernah
13. Apa saja pesan gizi seimbang untuk anak dan remaja
 - a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
 - b. Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
 - c. Batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
 - d. Semua jawaban benar



14. Gambar diatas merupakan gambar isi piringku, berapa bagian di piring yang harus diisi oleh tiap jenis makanan?
 - a. Lauk 1/3 dari setengah piring, buah 1/3 dari setengah piring, makanan pokok 2/3 dari setengah piring, Sayuran 2/3 dari setengah piring

- b. Lauk $\frac{2}{3}$ dari setengah piring, buah $\frac{2}{3}$ dari setengah piring, makanan pokok $\frac{1}{3}$ dari setengah piring, Sayuran $\frac{1}{3}$ dari setengah piring
- c. Lauk $\frac{1}{3}$ dari setengah piring, buah $\frac{2}{3}$ dari setengah piring, makanan pokok $\frac{1}{3}$ dari setengah piring, Sayuran $\frac{2}{3}$ dari setengah piring
- d. Lauk $\frac{2}{3}$ dari setengah piring, buah $\frac{1}{3}$ dari setengah piring, makanan pokok $\frac{2}{3}$ dari setengah piring, Sayuran $\frac{1}{3}$ dari setengah piring

15. Apakah dampak dari tidak sarapan?

- a. Berdampak buruk pada proses belajar disekolah
- b. Menurunkan aktifitas fisik
- c. Meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat
- d. Semua jawaban benar

BERITA ACARA PERBAIKAN PROPOSAL

Nama : Yanti Rosina Rumkeny

Nim : 51341122061

JUDUL PROPOSAL/LTA : “ Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Pada Remaja Di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong.”

No.	Nama	Masukan	Tanda Tangan
1.	Mustamir Kammarudin S.Gz.,M.Kes	- Perbaiki beberapa tyapo - Perbaiki Jarak Daftar isi dan daftar gambar - Perbaiki Definisi Oprasional - Menghapus kata bulan mei di bagian lokasi dan waktu penelitian - Tambahkan Daftar Pustaka - Perbaiki Kuesioner obsen 6 - Masukan formulir imformed consent	
2.	Sriyanti S.Gz.,M.Si	- Perbaiki Spasi dibagian kata pengantar - Perbaiki Tanggal kata pengantar - Perbaiki jarak daftar gambar , daftar isi dan bab 1 - Membuat paragraph 2\3 paragraf bagian bab 2 - Mengubah Tahun Pada bab 2	

		- Sumber yang memakai et al, harus di mirngkan - Penambahan kerangka teori - Menghapus Jumlah sampel - Perubahan Letak Definisi oprasional - Isi dalam oprasional di ubah	
3.	Yulia Rachmawati S.KM.,M.Gz	- Perbaiki Jarak Daftar isi dan daftar gambar - Perbaiki kerangka konsep - Menambahkan Obsen No 6 - Masukan Sumber kuesioner di daftar pustaka	

Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Sorong
Jalan Basuki Rahmat KM.11,
Sorong, Papua Barat 98418
(0951) 324309
<https://poltekkesorong.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XLV/616/2025 22 April 2025
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Hal : Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian

Yth. Pimpinan Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong
Jl. Pramuka ASPOL Remu Utara, Klagefe, Kec. Sorong Utara, Kota Sorong

Sehubungan dengan proses penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) bagi mahasiswa Program Studi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Sorong, kami mengajukan permohonan kepada Ibu untuk mengijinkan mahasiswa kami melakukan pengambilan data awal dan penelitian yang dibutuhkan guna penyelesaian LTA sesuai dengan judul yang telah disetujui. Adapun nama mahasiswa atas nama :

Nama : Yanti Rosina Rumkeny
Nim : 51341122061
Semester : VI (Enam)
Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Di Gereja Oikumene Bahtera Injil ASPOL Kota Sorong

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Sorong,



Butet Agustarika, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Alamat : Jl. Pramuka

Telpon :

NOMOR : 146 / G-16.c / VIII/ 2025

Nama : YANTI ROSINA RUMKENY
NIM : 51341122061
Fakultas : POLTEKKES KESEHATAN SORONG
Program Study : D.III GIZI
Universitas : POLTEKKES KESEHATAN SORONG

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA
DI JEMAAT GKI OIKUMENE BAHTERA INJIL ASPOL

Sorong, 28 Agustus 2025

PELAKSANA HARIAN MAJELIS
JEMAAT OIKUMENE BAHTERA INJIL ASPOL

Ketua

Pdt.OCTOVINA G.RUMBIAK,S.Th

Wakil Sekretaris

Pnt. GLEND M. WAKAF

LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

[illegible]

**LEMBAR PERSETUJUAN PELAKSANAAN SEMINAR HASIL
LAPORAN TUGAS AKHIR**

Dengan ini menyatakan :

Nama : Yanti Rosina Rumkeny

Nim : 51341122061

Program Studi : DIII GIZI

Disetujui untuk melaksanakan seminar hasil laporan tugas akhir :

Hari / Tanggal : Selasa, 09 September 2025

Waktu : 14:00 Wit-selesai

Tempat : Zoom meeting

Dan dengan ini bersedia menghadiri seminar hasil laporan tugas akhir pada hari pelaksanaan yang telah ditentukan di atas.

Dengan demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terimakasih.

Sorong, 09 September 2025

Tim Penilaian,

Pembimbing I

Pembimbing II

Yulia Rachmawati, S.KM, M.Gz
NIP. 198607182009122002

Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP. 198803172010122005

Mengetahui

Ketua Program Studi D.III Gizi

Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP. 198803172010122005

BERITA ACARA PERBAIKAN LTA

Nama : Yanti Rosina Rumkeny

Nim : 51341122061

JUDUL PROPOSAL/LTA : “ Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Pada Remaja Di Gereja Oikumene Bahtera Injil Aspol Kota Sorong.”

No.	Nama	Masukan	Tanda Tangan
1.	Mustamir Kammarudin S.Gz.,M.Kes	- Di bab 4 bagian tabulasi ditambahkan tentang sumber pengetahuan gizi seimbang - Sampel pengetahuan tabulasi bagain SMA ditambahkan 2 sampel	
2.	Sriyanti S.Gz.,M.Si	- Revisi latar belakang tentang pengetahuan gizi seimbang	
3.	Yulia Rachmawati S.KM.,M.Gz	- Revisi lanjutkan dari penguji dan pembimbing II	

KONTROL MENGIKUTI SEMINAR

Nama : Yanti Rosina Ramkeny
NIM : 51341122061
Semester : 5

I. Moderator Pada Seminar Proposal

a. Judul LTA : *Gambaran sistem penyimpanan bahan makanan kering dan basah di instalasi gizi RSUD Selebe*
b. (Nama/NIM) : *Wilson Seth Wamafma 61341122060*
c. Tanggal : *23-12-2024*

Nama & Tanda Tangan Pembimbing I/II

II. Penyanggah Pada Seminar Proposal

a. Judul LTA : *Gambaran hygiene dan sanitasi pengolahan makanan pada instalasi gizi di rumah sakit sele be kota sorong*
b. (Nama/NIM) : *A 51341122003*
c. Tanggal : *10 Februari 2025*

Nama & Tanda Tangan Pembimbing I/II

III. Audience Pada Seminar Proposal Pada Prodi D.III Gizi

No	Nama Mahasiswa	NIM	Tanggal	Nama Moderator	Paraf Pembimbing I/II
1.	Ira Rahmawati	51341122015	15/12/2024	Wilson	
2.	Rahmawati	51341122044	30/12/2024	Azry	
3.	Nur Hafza Kusuba	51341122056	30/12/2024	Sangta	
4.	Wilson Seth Wamafma	51341122060	23/12/2024	Janti	
5.	Murfaiza Said	51341122031	22/12/2024	Putri	
6.	Crisanti Simasir	513411220	10/01/2025	Lidya	
7.	Fitri Nabila Alhamid	513411220	10/01/2025	Fitra	
8.	Pring Yama Ramkeny	513411220	17/01/2025	Meliana	
9.					
10.					

Master Tabel

1. Karakteristik Berdasarkan Usia

No.	Nama	Usia	Kategori Usia
	SJ	16	2
	EH	17	2
	RP	13	1
	DF	12	1
	JV	15	1
	CS	17	2
	CB	12	1
	FF	14	1
	EA	13	1
	NK	18	2
	LM	13	1
	VI	15	1
	FM	18	2
	AM	14	1
	SI	18	2
	KR	15	1
	KH	16	2
	RK	12	1
	JI	18	2
	JM	17	2
	EW	17	2
	BB	18	2
	DI	18	2
	RB	18	2
	RM	17	2
	JI	18	2
	IK	12	1
	LS	18	2
	AT	17	2
	MM	15	1
	NK	12	1
	MW	18	2
	MT	17	2
	MU	17	2
	CM	18	2
	AB	15	1

	RA	17	2
	AD	16	2
	FM	13	1
	SH	13	1

2. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

No.	Nama	Pendidikan	Kategori pendidikan
	SJ	SMA	4
	EH	SMA	4
	RP	SMP	3
	DF	SMP	3
	JV	SMP	3
	CS	SMA	4
	CB	SD	2
	FF	SMP	3
	EA	SMP	3
	NK	SMA	4
	LM	SMP	3
	VI	SMP	3
	FM	SMA	4
	AM	SMP	3
	SI	SMP	3
	KR	SMP	3
	KH	SMA	4
	RK	SD	2
	JI	SMA	4
	JM	SMA	4
	EW	SMA	4
	BB	SMA	4
	DI	SMA	4
	RB	SMA	4
	RM	SMA	4
	JI	SMA	4
	IK	SD	2
	LS	SMA	4
	AT	SMA	4
	MM	SMP	3
	NK	SD	2

	MW	SMA	4
	MT	SMA	4
	MU	SMA	4
	CM	SMA	4
	AB	SMP	4
	RA	SMA	4
	AD	SMP	3
	FM	SMP	3
	SH	SMP	3

3. Skor Pengetahuan Remaja

No.	Nama	Skor Pengetahuan	Kategori Skor Pengetahuan
	SJ	40%	3
	EH	13%	3
	RP	13%	3
	DF	53%	2
	JV	46%	3
	CS	33%	3
	CB	33%	3
	FF	33%	3
	EA	53%	2
	NK	46%	3
	LM	40%	3
	VI	40%	3
	FM	33%	3
	AM	33%	3
	SI	46%	3
	KR	53%	2
	KH	13%	3
	RK	0	3
	JI	26%	3
	JM	40%	3
	EW	33%	3
	BB	20%	3
	DI	46%	3
	RB	40%	3
	RM	33%	3
	JI	40%	3

	IK	26%	3
	LS	26%	3
	AT	53%	2
	MM	46%	3
	NK	6%	3
	MW	40%	3
	MT	60%	2
	MU	15%	3
	CM	66%	2
	AB	46%	3
	RA	33%	3
	AD	26%	3
	FM	80%	1
	SH	73%	2

Dokumentasi Penelitian

