

LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA KELAS XI SMA YPPK AGUSTINUS
KOTA SORONG



Oleh :
YULITA MARIANA SADA
NIM : 51341123004

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI D.III GIZI
2026

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA KELAS XI SMA YPPK AGUSTINUS
KOTA SORONG**

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



Oleh :
YULITA MARIANA SADA
NIM : 51341123004

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI D.III GIZI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul	: Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Kelas XI SMA YPPK Agustinus Kota Sorong
Nama Lengkap	: Yulita Mariana Sada
NIM	: 51341123004
Jurusan	: Gizi
Politeknik	: Poltekkes Kemenkes Sorong
Alamat Rumah dan No.Telp/Hp	: Jl.Malibela/082239864514
Alamat Email	: yulitasada@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 Maruni Matamalagi
Dosen Pembimbing II	
Nama lengkap dan gelar	: Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP	: 198803172010122005
Alamat Rumah dan No.Telp/Hp	: Jl.AM. Sangaji KM 12 Masuk, Klasaman Sorong Timur

Sorong, Juni 2026

Menyetujui

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.198803172010122005

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa
Laporan Tugas Akhir berjudul

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA KELAS XI SMA YPPK AGUSTINUS KOTA SORONG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

YULITA MARIANA SADA
NIM : 51341123004

Telah diuji dan dipertahankan didepan tim penguji pada tanggal 15 Juni
2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Susunan tim penguji

- | | | |
|---|-----------------|---|
| 1. Merinta Sada S.Gz., M.Gz
NIP. 1985252006042001 | (Penguji) | (..... ) |
| 2. Yulia Rachmawati, S.KM., M.Gz
NIP. 198607182009122002 | (Pembimbing I) | (..... ) |
| 3. Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP.198803172010122005 | (Pembimbing II) | (..... ) |

Ketua Jurusan Gizi


La Supu, SKM., MPH
NIP. 196906151991031019

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN LAPORAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Yulita Mariana Sada
NIM : 51341123004
Judul LTA : Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja
Kelas XI SMA YPPK Agustinus Kota Sorong.

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

Sorong, 31 Juli 2026



Yulita Mariana Sada
NIM :51341123004

RIWAYAT HIDUP



A. Identitas

Nama Lengkap : Yulita Mariana Sada
Tempat Tanggal Lahir : Fak fak, 27 Januari 2004
Agama : Kristen Protestan
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Alamat : Jl. Malibela
No. Hp : 082239864514

B. Nama Responden Tua

Nama Ayah : Mozes Sada
Nama Ibu : Anthoneta Sroyer

C. Riwayat Pendidikan

Tahun 2007 - 2010 : TK Dufan Fak fak
Tahun 2010 – 2016 : SD Inpres 1 Wagom Fak fak
Tahun 2016 – 2019 : SMP Negeri 1 Fak fak
Tahun 2019 – 2022 : SMA Negeri 1 Fak fak

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

ABSTRAK

YULITA MARIANA SADA

Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas XI SMA

YPPK Agustinus Kota Sorong

(XIV+ 75 Halaman + 6 Tabel + 4 Gambar + 13 Lampiran)

Masa remaja (10–19 tahun) merupakan fase pertumbuhan cepat yang membutuhkan asupan gizi optimal. Namun, data SKI (2023) menunjukkan tingginya masalah gizi di Papua Barat Daya dengan prevalensi gizi lebih 17,2%, gizi kurang 7,2%, serta masalah anemia. Masalah ini umumnya dipicu rendahnya pengetahuan gizi seimbang. Lingkungan SMA YPPK Agustinus Kota Sorong memiliki akses tinggi terhadap jajanan kurang sehat, sehingga pengetahuan gizi menjadi faktor krusial. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di sekolah tersebut.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik *accidental sampling* terhadap 80 responden remaja berusia 15–17 tahun. Instrumen yang digunakan berupa formulir identitas dan kuesioner terstruktur berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PUGS) Kementerian Kesehatan RI. Data yang dikumpulkan meliputi data primer karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) serta tingkat pengetahuan gizi seimbang. Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing, entry, cleaning, tabulating*, lalu dianalisis secara deskriptif menggunakan Excel untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia 16 tahun (73,75%) dan berjenis kelamin laki-laki (77,5%). Tingkat pengetahuan gizi seimbang responden berada pada kategori kurang sebanyak 43,75%, kategori sedang 40%, dan kategori baik 16,25%.

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 16 tahun (73,75%) dengan jenis kelamin laki-laki (77,5%). Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang (43,75%), hal ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di lokasi penelitian masih tergolong rendah.

Kata Kunci : Pengetahuan, Gizi Seimbang, SMA, Kota Sorong
Daftar Pustaka : 51 (2008 - 2025)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas hikmat dan karuniaNYA sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi pada Remaja kelas XI SMA YPPK Agustinus Kota Sorong”. Laporan ini disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan studi pada Program Studi Diploma III Gizi di Poltekkes Kemenkes Sorong.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Berbagai keterbatasan dan kekurangan yang ada dalam laporan ini merupakan refleksi dari ketidaksempurnaan penulis sebagai manusia. Selama proses penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini banyak sekali rintangan, namun berkat doa dan dorongan dari orang terdekat menjadi jalan panjang yang penulis lewati lebih mudah. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Butet Agustarika, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk kuliah dan menuntut ilmu di kampus ini.
2. Bapak La Supu, SKM., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah mendukung dan membimbing penulis selama penulis menempuh pendidikan Diploma III Gizi.
3. Ibu Sriyanti, S.Gz., M.Si, selaku Ketua Program Studi D.III Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong, sekaligus sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir, tetapi juga membimbing penulis selama pendidikan Diploma III Gizi.

4. Ibu Yulia Rachmawati, S.KM., M.Gz selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiranya dalam memberikan bimbingan kepada penulis sampai menyusun tugas akhir ini, yang juga telah membimbing penulis selama menempuh pendidikan Diploma III Gizi .
5. Ibu Merinta Sada, S.Gz., M.Gz selaku penguji yang telah bersedia menguji dan meluangkan waktu juga memberikan saran dan masukan untuk penulis.
6. Seluruh staf dosen khususnya Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong, yang telah memberikan bimbingan, ilmu dan pengalaman serta nasihat yang baik selama penulis menempuh pendidikan di kampus ini.
7. Kepala Sekolah yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong.
8. Kedua orangtua yang telah mendoakan dan tidak hentinya memberikan dukungan serta seluruh keluarga penulis yang selalu menopang penulis terimakasih.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini dan masih jauh dari kata sempurna baik dari segi materi maupun penulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga laporan ini memberikan manfaat bagi penulis sendiri dan juga pembaca.

Sorong, 31 Juli 2026

Yulita Mariana Sada

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Tinjauan Tentang Remaja	4
B. Tinjauan Tentang gizi seimbang	4
C. Tinjauan Tentang Pengetahuan.....	5
D. Kerangka Teori	11
BAB III METODE PENELITIAN	12
A. Jenis Penelitian	12

B. Populasi dan Sampel.....	12
C. Tempat dan Waktu Penelitian	12
D. Kerangka Konsep	13
E. Definisi Operasional.....	14
F. Instrumen Penelitian	15
G. Teknik Pengumpulan Data.....	15
H. Teknik Pengolahan Data	15
I. Etika Penelitian.....	16
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAAN	21
A. Hasil Penelitian.....	21
B. Pembahasan	24
BAB V PENUTUP	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28
LAMPIRAN.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Remaja dan Dewasa Awal.....	4
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	14
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja.....	21
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja.....	22
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Berdasarkan Usia....	22
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Berdasarkan Jenis kelamin.....	23 23

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
Gambar 2.1	Isi Piringku.....	7
Gambar 2.2	Tumpeng Gizi Seimbang.....	8
Gambar 2.3	Kerangka Teori.....	11
Gambar 3.1	Kerangka Konsep.....	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Infomed Consent</i>
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian
Lampiran 3	Lembar Konsultasi Proposal
Lampiran 4	Lembar Kontrak Waktu Seminar Proposal
Lampiran 5	Berita Acara Perbaikan Proposal
Lampiran 6	Surat Etik Penelitian
Lampiran 7	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 8	Surat Selesai Penelitian
Lampiran 9	Data Tabulasi Penelitian
Lampiran 10	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 11	Lembar Konsul LTA
Lampiran 12	Berita Acara Perbaikan LTA
Lampiran 13	Kontrol Mengikuti Seminar

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja usia 10 hingga 19 tahun ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat serta, peningkatan kebutuhan akan gizi, pendidikan dan dukungan kesehatan yang memadai (WHO, 2018). Pada masa ini, kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk menunjang proses pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan gizi yang adekuat akan berdampak langsung pada status gizi remaja, yang turut memengaruhi produktivitas dan kualitas hidup di masa depan. Namun pada kenyataannya, banyak remaja di Indonesia masih mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi.

Prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di Indonesia tercatat sebesar 12,1%, terdiri atas 8,8% gizi lebih dan 3,3% obesitas. Sedangkan gizi kurang tercatat sebesar 8,3%, meliputi 6,6% gizi kurang dan 1,7% gizi buruk. Angka gizi lebih di Provinsi Papua Barat Daya, bahkan mencapai 17,2%, sedangkan gizi kurang sebesar 7,2%. Permasalahan gizi pada remaja tidak hanya berupa kelebihan dan kekurangan gizi, tetapi juga mencakup masalah kekurangan zat gizi mikro yaitu anemia. Prevalensi anemia pada remaja usia 15–19 tahun tercatat sebesar 7,7%, dengan proporsi 9,1% pada perempuan dan 9,2% pada laki-laki. Sedangkan menurut tingkat pendidikan prevalensi anemia pada remaja dengan pendidikan sekolah menengah atas (SMA) mencapai 8,3%. (SKI, 2023).

Masalah gizi pada remaja umumnya dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi yang kurang tepat, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan gizi. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang zat gizi, interaksinya dengan kesehatan, serta dampaknya bagi status gizi. Pengetahuan gizi remaja yang rendah berdampak pada kurangnya pemilihan makanan sehat dan bergizi.

Hasil penelitian pada salah satu SMA di Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori kurang sebesar 53,5% (Fitria dkk., 2023). Penelitian lain oleh Anggraini dan Dewi (2022), menunjukkan 44 orang (43,1%) memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang rendah dengan status gizi lebih. Menurut Herawati dkk. (2023), terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. Pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi terutama yang berhubungan dengan gizi seimbang yang akan mempengaruhi asupan makannya.

Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting yang menentukan perilaku makan remaja. Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan gizi meliputi tingkat pendidikan, usia, pengalaman, akses informasi, kondisi ekonomi, serta lingkungan sosial dan budaya

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan gizi remaja di Provinsi Papua Barat Daya khususnya di

Kota Sorong. Salah satu sekolah di Kota Sorong yaitu, SMA YPPK Agustinus dengan latar belakang sosial dan ekonomi siswa yang beragam. Selain itu lingkungan sekolah memiliki akses terhadap makanan jajanan yang mudah, hal ini memicu remaja atau anak sekolah mengonsumsi makanan yang tidak bergizi seimbang, apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang baik.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini berdasarkan uraian latar belakang di atas yaitu bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang remaja di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang remaja di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja pada siswa - siswi di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong, berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja pada siswa siswi kelas XI di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah wawasan penulis tentang pentingnya pengetahuan gizi seimbang di usia remaja.

2. Bagi Remaja / siswa siswi

Memberikan informasi tentang tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja kelas XI SMA YPPK Agustinus Kota Sorong.

3. Bagi institusi Pendidikan.

Sebagai bahan bacaan bagi mahasiwa mahasiswi perpustakaan, dan menjadi koleksi perpustakaan institusi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Remaja

1. Definisi Remaja

Definisi remaja menurut beberapa sumber, yaitu: remaja didefinisikan sebagai individu yang sedang berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yaitu rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2022). Remaja adalah pribadi yang terus berkembang menuju kedewasaan, dan sebagai proses perkembangan yang berjalan natural, remaja mencoba berbagai perilaku yang terkadang merupakan perilaku yang berisiko. Kemenkes RI (2023), remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya.

a. Perkembangan Remaja dan Ciri - cirinya

Masa remaja ada tiga tahap (Sarwono dalam Hasanah, 2023) yaitu ;

- 1) Remaja Awal (*early adolescence*) yaitu remaja usia 10 -12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.
- 2) Remaja Madya (*middle adolescence*) yaitu remaja usia 13- 15 tahun , masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman.

3) Remaja Akhir (*late adolescence*) Yaitu remaja usia 16-19 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih mantab, munculnya ego untuk bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja.

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Masa remaja merupakan periode krusial dengan kebutuhan energi dan zat gizi yang sangat tinggi, didorong oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Kebutuhan ini mencakup zat gizi makro, yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Karbohidrat adalah sumber energi utama dan idealnya berasal dari karbohidrat kompleks seperti nasi dan roti gandum untuk energi yang berkelanjutan. Protein esensial untuk pembangunan jaringan tubuh selama lonjakan pertumbuhan dengan sumber seperti daging, telur, dan ikan. Sementara itu, lemak berperan penting dalam perkembangan otak dan penyerapan vitamin. Selain itu, zat gizi mikro seperti kalsium dan zat besi juga sangat penting, kalsium untuk pembentukan tulang yang kuat, dan zat besi untuk mencegah anemia, terutama pada remaja putri. Zinc dan vitamin D juga mendukung pertumbuhan dan kekebalan tubuh. Kekurangan zat gizi ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal (Kemenkes RI., 2017)

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja

Zat Gizi	Perempuan		Laki - laki	
	13 – 15 th	16 -18 th	13- 15 th	16 -18 th
Energi (Kkal)	2050	2100	2400	2650
Protein (g)	65	65	70	75
Kalsium (mg)	1200	1200	1200	1200
Zat besi (mg)	15	15	11	11
Vitamin A (RE)	600	600	600	700
Vitamin E (mg)	15	15	11	11
Vitamin B1 (mg)	1,1	1,1	1,1	1,1
Vitamin C (mg)	65	75	75	90
Folat (mg)	400	400	400	400

Sumber: Angka Kecukupan Gizi (AKG), 2019.

Pola asupan gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan biologis, tetapi juga oleh berbagai faktor eksternal. Gaya hidup yang sibuk dan kebiasaan *snacking* sering kali membuat remaja melewatkan waktu makan utama. Pengaruh teman sebaya juga signifikan, di mana tekanan sosial dapat mendorong konsumsi makanan instan atau *fast food*. Selain itu, citra tubuh menjadi faktor dominan, khususnya pada remaja putri, yang dapat menyebabkan diet ekstrem dan berisiko memicu gangguan makan seperti anoreksia nervosa. Akhirnya, kurangnya pengetahuan gizi menjadi akar masalah yang mendasari pilihan makanan yang tidak sehat, sehingga pemahaman akan gizi seimbang sangat penting untuk mendukung kesehatan optimal mereka (Notoatmodjo, 2012).

B. Tinjauan Tentang 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, serta memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat

badan normal. Konsep gizi seimbang mencakup 4 pilar utama (Kemenkes RI, 2014), yaitu :

1. Mengonsumsi aneka ragam makanan
2. Membiasakan perilaku hidup bersih
3. Melakukan aktivitas fisik
4. Memantau berat badan

Pemenuhan gizi seimbang sangat penting bagi remaja karena pada masa ini terjadi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan perubahan psikososial yang memerlukan dukungan zat gizi serta risiko penyakit tidak menular dimasa depan (Kemenkes RI., 2014). Berbagai makanan yang dikonsumsi beragam baik antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah) maupun dalam setiap kelompok pangan. Makanan pokok antara lain beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun. Lauk pauk sumber protein, seperti ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan. Sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya. Buah-buahan adalah buah yang berwarna (Kemenkes RI, 2014).

Penyusunan menu makanan sehat terdapat sepuluh pedoman atau pesan gizi seimbang yang dapat diikuti (Kemenkes RI, 2014), yaitu:

1. Nikmati dan syukuri beragam makanan.
2. Biasakan makan aneka ragam makanan pokok.
3. Biasakan makan lauk pauk yang kaya protein.
4. Banyak makan sayur dan buah-buahan.
5. Batasi makanan asin, manis dan berlemak.

6. Biasakan sarapan di pagi hari.
7. Biasakan minum cukup air putih yang aman.
8. Biasakan membaca label pada kemasan makanan.
9. Lakukan aktivitas fisik secara rutin dan jaga berat badan ideal.
10. Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.

Cara menerapkan pesan gizi seimbang adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik. Visual dari pedoman gizi seimbang disebut isi piringku yaitu pada gambar berikut:



Gambar 2.1 Isi Piringku
Sumber: Kemenkes RI., 2017

Prinsip gizi seimbang terdiri atas empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2014). Berikut ini empat pilar gizi seimbang tersebut.

1. Mengonsumsi makanan beragam,

2. Membiasakan perilaku hidup bersih,
3. Melakukan aktivitas fisik,
4. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal.

Tumpeng gizi seimbang terbagi empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya gizi seimbang didasarkan pada prinsip empat pilar. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapisan paling atas yaitu gula, garam, dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau 10 perlu dibatasi (Kemenkes RI, 2014). Tumpeng gizi seimbang dapat dilihat pada Gambar 2.2



Gambar 2.2 Tumpeng Gizi Seimbang
Sumber : *Kemenkes RI, 2014*

Tinjauan status gizi remaja di negara-negara Anggota di Wilayah Asia Tenggara WHO telah dilakukan untuk mengidentifikasi masalah gizi dan menyarankan intervensi strategis yang berhubungan bagi para pembuat kebijakan. Tinjauan ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian dan berfungsi sebagai panduan bagi para peneliti untuk melakukan penelitian dibidang-bidang utama untuk menghasilkan bukti untuk intervensi strategis.

Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Perhatian khusus perlu di berikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Mulyani, 2019). Beberapa masalah asupan gizi pada remaja antara lain:

1. Gangguan Makan

Gangguan makan pada remaja biasanya terjadi karena terobsesi untuk menguruskan badan. Ciri-ciri seseorang dengan gangguan makan ini adalah sangat mengontrol asupan makanannya, kehilangan berat badan secara drastis, dan tidak mengalami menstruasi karena gangguan hormonal.

2. Obesitas

Hal ini terjadi karena asupan gizi melebihi kebutuhan tubuhnya sehingga mengakibatkan obesitas.

3. Kurang energi kronis.

Pada umumnya terjadi karena makan terlalu sedikit dan tidak sesuai kebutuhan tubuh atau dibawah kebutuhan gizi hariannya.

Kebutuhan Gizi Pada Remaja yaitu energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa begitu juga vitamin dan mineral. Seseorang remaja laki-laki membutuhkan 3000 kalori atau lebih per hari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja putri membutuhkan 2000 kalori per hari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Vitamin B1, B2, B3 penting untuk metabolisme karbohidrat menjadi energi, asam folat dan

vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah, dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. Sebagai tambahan, untuk tulang dibutuhkan kalsium dan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E penting untuk menjaga jaringan-jaringan baru supaya berfungsi optimal.

C. Tinjauan tentang Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil "tahu" dan ini terjadi setelah seseorang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmodjo, 2020). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap satu objek. Penginderaan tersebut sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek yang diamati (Budiman & Riyanto, 2013). Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pasti berpengetahuan rendah. Pengetahuan seseorang tentang objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek diketahui maka akan menimbulkan sikap yang positif terhadap objek tertentu

(Wawan dan dewi, 2023). Pengetahuan dapat diartikan sebagai informasi yang dimiliki individu mengenai suatu objek tertentu yang diperoleh melalui proses belajar dan pengalaman. Pengetahuan ini mencakup pemahaman, penguasaan, dan kemampuan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Budiarto, 2014)

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmojo dalam Yarni (2022), pengetahuan merupakan “tahu” yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni: indra penglihatan, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Ada 6 tingkatan pengetahuan di dalam domain kognitif, yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisa (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*).

a. Tahu (*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.

b. 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.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau 20 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 di berikan.

d. 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.

e. 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.

f. 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.

Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Erpridawati, 2012). Tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan sehingga akan berpengaruh pada status gizi individu yang bersangkutan. Akan tetapi tingkat pendidikan belum tentu mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang.

Walaupun seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, jika orang tersebut rajin mencari informasi tentang gizi seimbang maka tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbangnya pun meningkat (Nurkumala, 2023).

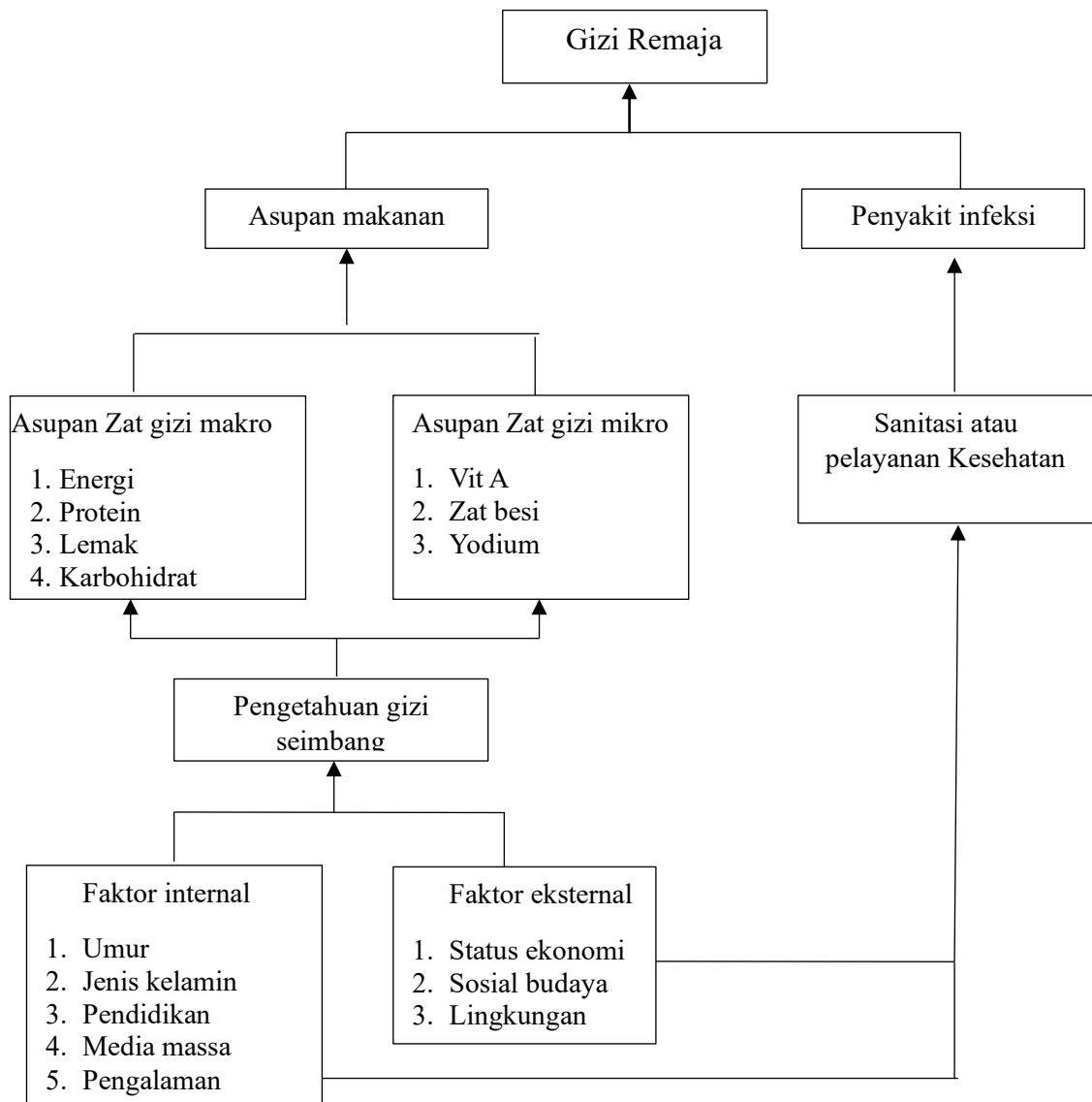
3. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan pengetahuan (Notoatmodjo dalam Pratiwi 2018).

Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makan yang dipilih untuk dikonsumsi. Seseorang yang pengetahuan gizinya rendah akan berperilaku memilih makan yang menarik pada indera dan tidak mengadakan pemilihan berdasarkan nilai gizi makanan tersebut (Sediaoetama, dalam Kasma dkk., 2021).

D. Kerangka Teori

Status gizi remaja ditentukan oleh penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor langsung mencakup penyakit infeksi dan asupan makanan, yang terdiri dari zat gizi makro serta zat gizi mikro. Sementara itu, faktor tidak langsung yang mendasari kondisi tersebut meliputi tingkat pengetahuan gizi seimbang, akses sanitasi atau pelayanan kesehatan, faktor internal individu (umur, jenis kelamin, pendidikan, media massa, pengalaman), serta faktor eksternal seperti status ekonomi, sosial budaya, dan lingkungan tempat tinggal.



Gambar 2.3 Kerangka Teori

Sumber :Modifikasi Supariasa, dkk 2002, Sofiatun 2017, Laurenty 2020, Ambarwati 2012, Arisman 2010, Lestari 2020 dan Kemenkes 2019.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan beberapa variabel yang diteliti yaitu usia, jenis kelamin dan pengetahuan gizi seimbang remaja. Penelitian deskriptif adalah penelitian untuk mengetahui nilai suatu variabel mandiri, baik satu variabel maupun lebih, tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi juga merupakan kumpulan elemen yang memiliki karakteristik tertentu yang sama dan memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Notoatmodjo, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas XI di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong yang berjumlah 264 responden (Kemendikbudristek, 2025).

2. Sampel

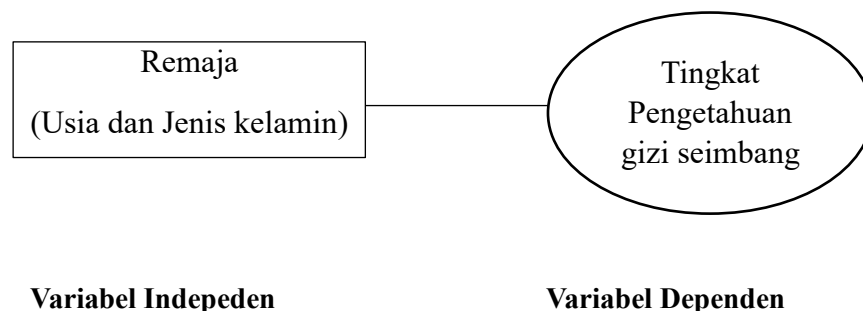
Sampel adalah bagian dari populasi yang dianggap mewakili populasinya (Notoatmodjo, 2018). Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Jumlah sampel yang ditemukan saat penelitian dilaksanakan yaitu 80 responden.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong. Sekolah ini beralamat di Jl.Rajawali No.43 Kelurahan Malaingkedi, Kecamatan Malaimsimsa Kota Sorong, Provinsi Papua Barat Daya.

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan bahwa remaja (16-18 tahun) menjadi subjek penelitian yang diteliti untuk melihat tingkat pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang dianggap sebagai faktor penting yang dapat memengaruhi perilaku makan dan pola hidup remaja. Meskipun status gizi juga berhubungan dengan tingkat pengetahuan, namun penelitian ini tidak mengukur status gizi secara langsung dan hanya berfokus pada gambaran tingkat pengetahuangiziseimbang.



Gambar 2.4 Kerangka konsep

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang akan diukur oleh variabel bersangkutan (Notoatmodjo, 2018). Definisi operasional pada penelitian ini terdiri dari variabel tingkat pengetahuan, usia dan jenis kelamin.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
1	Tingkat Pengetahuan	Kemampuan responden (remaja SMA) dalam memahami konsep, prinsip, dan penerapan gizi seimbang yang meliputi pengertian, manfaat, pilar PUGS, serta contoh penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.	Kuesioner	Responden diminta menjawab pertanyaan kuesioner yang berisi indikator pengetahuan gizi seimbang	1. Baik : jika jawaban benar > 80% 2. Sedang : jika jawaban benar 60- 80 % 3. Kurang : jika jawaban benar < 60% (Khomsan,2021)	Ordinal
2	Usia	Lama waktu hidup responden sejak lahir sampai ulang tahun terakhir.	Form identitas responden	Responden menuliskan usia dalam tahun.	1. 15 tahun 2. 16 tahun 3. 17 tahun	ordinal
3	Jenis Kelamin	Data diri responden berdasarkan pengakuan pada kuesioner gender antara laki – laki dan perempuan	Form identitas responden	Responden menuliskan dalam form identitas responden	1. Laki -laki 2. Perempuan	Nominal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat- alat yang digunakan dalam penelitian untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2018). Jenis Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa kuesioner diadopsi dari Aida (2024). Kuesioner ini terdiri dari 2 bagian, antara lain :

1. Formulir identitas responden
2. Pertanyaan tentang pengetahuan gizi seimbang yang terdiri dari 15 pertanyaan berupa pilihan ganda dengan pilihan a, b, c, dan d.

G. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian ini menggunakan, data primer yaitu data mentah yang dikumpulkan oleh peneliti di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong yang terdiri dari :

1. Data karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin yang didapatkan setelah responden mengisi kuesioner
2. Data tingkat pengetahuan yang didapatkan setelah responden mengisi kuesioner.

Cara pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarkan langsung kepada responden. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Tahap pengumpulan data, terdiri dari ;

1. Peneliti memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan penelitian dilakukan.
2. Peneliti membagikan lembar persetujuan dan kuesioner secara langsung kepada responden siswa/i kelas XI di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong
3. Peneliti menjelaskan kepada responden tata cara mengenai pengisian kuesioner.

4. Peneliti mempersilahkan responden untuk mengisi kuesioner dengan jujur dan mendampingi responden saat pengisian kuesioner dengan waktu 15 menit.
5. Peneliti melakukan pengumpulan kuesioner dan pengecekan terhadap lembar kuesioner yang telah diisi oleh responden.
6. peneliti menutup pertemuan dan memberikan bahan kontak sebagai bentuk ucapan terimakasih kepada responden.

H. Teknik Pengolahan Data

Data tingkat pengetahuan diolah dengan memberikan skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 pada jawaban yang salah. Selanjutnya untuk mendapatkan skor kuesioner yaitu jumlah jawaban benar dibagi dengan total soal lalu dikali 100%

$$\text{Skor pengetahuan} = \frac{\text{jumlah jawaban benar}}{\text{total soal}} \times 100\%$$

Pengolahan data tingkat pengetahuan dan karakteristik diolah sebagai berikut:

1. *Editing* (penyuntingan)

Penyuntingan adalah upaya memeriksa kembali data yang sudah diperoleh atau dikumpulkan. Lembar kuesioner yang sudah diisi oleh responden dan lembar hasil observasi dicek kelengkapan, kejelasan dan konsistensinya. Tidak terdapat data atau informasi yang tidak lengkap. Apabila, responden tidak lengkap dalam mengisi kuesioner maka data dari responden tersebut dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi.

2. *Entry*

Peneliti memasukkan data ke paket program komputer semua kuesioner terisi penuh dan benar dan sudah diberi kode.

3. *Cleaning*

Melihat kembali data yang sudah dimasukkan ke dalam komputer untuk memastikan data tersebut bersih, baik pada waktu pemberian kode maupun pemberian skor data. Semua data bersih dan tidak ditemukan missing data.

4. *Tabulating*

Tabulasi merupakan kegiatan memasukkan data-data dan mengatur angka -angka sehingga dapat dihitung jumlah kasus dalam berbagai kategori. Setelah data terkumpul dan dapatkan skor tertinggi dan terendah kemudian peneliti menentukan distribusi frekuensinya

5. Analisis

Data diolah secara deskriptif menggunakan aplikasi *Excel* 2021 kemudian data dimasukkan dalam distribusi frekuensi.

I. **Etika Penelitian**

Etika memiliki arti yang sangat penting dalam suatu penelitian. Terdapat etika yang perlu diperhatikan sebelum peneliti melakukan penelitian. Seseorang sangat perlu memperhatikan sebuah etika karena khususnya penelitian berhubungan dengan manusia lain (Haryani dan Setiyobroto, 2022). Masalah etika yang harus diperhatikan sebagai berikut:

1. *Informed consent* (persetujuan)

Informed consent adalah lembar persetujuan yang di berikan kepada responden. Peneliti menjelaskan manfaat, tujuan, prosedur dan dampak dari penelitian yang akan dilaksanakan. Setelah di jelaskan lembar informed consent di berikan ke subject penelitian, jika setuju maka informed consent harus di tanda tangani oleh responden.

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Anonymity adalah tindakan menjaga kerahasiaan subjek penelitian dengan tidak mencantumkan nama pada informed consent dan formulir, cukup dengan inisial dan memberikan nomor atau kode pada masing – masing lembar tersebut.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Confidentiality adalah menjaga semua kerahasiaan, semua informasi yang didapat dari subjek penelitian. Beberapa kelompok data yang diperlukan akan dilaporkan dalam hasil penelitian. Data yang dilaporkan berupa data yang menunjang hasil penelitian. Selain itu semua data dan informasi yang telah terkumpul dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Lokasi penelitian ini SMA YPPK Agustinus Kota Sorong terletak di Kelurahan Malaingke di Kecamatan. Malainsimsa, Kota Sorong, Provinsi Papua Barat Daya Kode Pos 98416. SMA YPPK Agustinus merupakan salah satu sekolah jenjang SMA berstatus Swasta yang berada di wilayah Kecamatan. Malainsimsa, Kota Sorong, Papua Barat Daya. SMA YPPK Agustinus didirikan pada tanggal 10 Agustus 1979 dengan Nomor SK Pendirian 2247/118.7.1/11/79 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Dalam kegiatan pembelajaran, sekolah yang memiliki 716 siswa ini dibimbing oleh 34 guru yang profesional di bidangnya. Kepala Sekolah SMA YPPK Agustinus saat ini adalah Sekolastika Anugerah Witanti. Operator yang bertanggung jawab adalah Tuty Prasetya Ningasih. Penelitian di sekolah ini diperoleh data sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini merupakan siswa/i kelas XI SMA YPPK Agustinus Kota Sorong dengan karakteristik meliputi jenis kelamin dan usia distribusi karakteristik :

a. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Perempuan	18	22,5%
Laki- laki	62	77,5%
Total	80	100%

Sumber : Data primer, 2026

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki – laki (77,5%).

b. Karakteristik Responden Menurut Usia

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Menurut Usia

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
15 tahun	2	2,5%
16 tahun	59	73,75%
17 tahun	19	23,75%
Total	80	100%

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja berusia 16 tahun (73,75%).

2. Tingkat 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 disebarkan kepada responden diperoleh gambaran mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja kelas XI di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja

Tingkat Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	13	16,25%
Sedang	32	40 %
Kurang	35	43,75%
Total	80	100 %

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.3 mengenai distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja, data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 35 responden atau setara dengan (43,75%) dari total sampel. Sementara itu, responden dengan tingkat pengetahuan kategori sedang berjumlah 32 responden (40%), dan kelompok dengan tingkat pengetahuan kategori baik merupakan kelompok terkecil dengan jumlah 13 responden (16,25%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Berdasarkan Usia

Usia	Tingkat Pengetahuan						Jumlah	
	Baik		Sedang		Kurang			
	n	%	n	%	n	%	n	%
15 tahun	0	0	1	1,25	1	1,2	2	2,5
16 tahun	9	11,25	26	32,5	24	30	59	73,75
17 tahun	4	5	5	6,25	10	12,5	19	23,75
Total	13	16,25	32	40	35	43,75	80	100

Sumber : Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.4, distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan kurang berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 24 remaja (30%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Tingkat Pengetahuan						Jumlah	
	Baik		Sedang		Kurang			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Perempuan	5	6,25	10	12,5	3	3,75	18	22,5
Laki-laki	8	10	22	27,5	32	40	62	77,5
Total	13	16,25	32	40	35	43,75	80	100

Sumber : Data primer, 2026

Berdasarkan Tabel 4.3 distribusi frekuensi pengetahuan remaja berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan Kurang, yaitu responden laki-laki sebanyak 32 orang (51,6%).

Berikut ini disajikan distribusi responden berdasarkan persentase jawaban benar pada beberapa item pertanyaan kuesioner yang mewakili indikator utama pengetahuan gizi seimbang di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Uraian Pertanyaan Persentase Benar Paling Sedikit

No Soal	Uraian Pertanyaan	Persentase benar
4	Apakah nama dari gambar pada prinsip gizi seimbang?	14,5%
5	Manakah urutan yang benar dari unsur-unsur zat gizi yang lengkap?	43,7%
6	Berikut ini yang merupakan kampanye Kementerian Kesehatan tentang acuan sajian sekali makan yang digaungkan sejak tahun 2017 sebagai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah?	47,5%
9	Menurut Anda, sebaiknya berapa kali kita harus berolahraga dalam satu minggu?	33,7%
10	Sebaiknya perhari minimal berapa kali kita harus mengkonsumsi sayur?	42,5%
11	Berapakah anjuran konsumsi air putih dalam sehari?	47,5%

Sumber: Data primer, 2026

Tabel 4.6 menunjukan bahwa persentase jawaban benar terendah terdapat pada soal nomor 4, yaitu hanya 14,5% responden yang mengetahui nama gambar prinsip gizi seimbang (Tumpeng Gizi Seimbang)."

B. Pembahasan

1. Karakteristik Remaja

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja berusia 16 tahun (73,75%) dan berjenis kelamin laki-laki (77,5%). Dominasi usia 16 tahun ini mencerminkan bahwa target populasi adalah siswa kelas XI SMA yang secara alamiah berada pada rentang usia 15–17 tahun, dengan puncaknya pada usia 16 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati, dkk. (2024) yang menggunakan populasi siswa siswi remaja kelas XI dengan rentang usia 16-17 tahun, sehingga menjadikan kelompok usia 16 tahun sebagai representasi dominan pada jenjang kelas tersebut.

Turconi, dkk. (2008) juga menemukan bahwa remaja putra kurang tertarik pada isu kesehatan jangka panjang dan lebih mengutamakan kepuasan rasa serta rasa kenyang. Dengan mayoritas responden adalah laki-laki dan kelompok usia 16 tahun yang merupakan fase remaja pertengahan yang kritis, temuan ini memperkuat perlunya intervensi pengetahuan gizi seimbang yang disesuaikan dengan karakteristik remaja laki-laki, misalnya melalui pendekatan teman sebaya atau media interaktif yang berkaitan dengan aktivitas fisik.

2. Pengetahuan Gizi seimbang

Pengetahuan merupakan hasil dari proses "tahu" yang muncul setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini dilakukan melalui panca indra manusia, yaitu penglihatan,

pendengaran, penciuman, rasa, dan raba, di mana sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Dalam domain perilaku, pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bersifat lebih langgeng dibandingkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan gizi adalah kapasitas individu dalam memahami pentingnya pemilihan makanan dan konsumsi zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Bagi remaja, pengetahuan gizi mencakup pemahaman mengenai konsep gizi seimbang, fungsi zat gizi makro dan mikro, serta dampak pola makan terhadap pertumbuhan fisik dan status gizi. Pengetahuan yang baik mengenai gizi diharapkan dapat membentuk sikap dan praktik pemilihan makanan yang tepat guna mencapai status gizi optimal (Almatsier, 2011).

Berdasarkan Tabel 4.3 mengenai distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja, data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 35 responden atau setara dengan 43,75% dari total sampel. Sementara itu, responden dengan tingkat pengetahuan kategori sedang berjumlah 32 responden (40%), dan kelompok dengan tingkat pengetahuan kategori baik merupakan kelompok terkecil dengan jumlah 13 responden (16,25%).

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki pengetahuan gizi

seimbang yang tergolong rendah. Penelitian oleh Lestari (2020) menunjukkan bahwa dari 92 orang, terdapat 54,3% (50 siswa) yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang, sementara 32,6% (30 siswa) berkategori cukup, dan hanya 13,1% (12 siswa) yang memiliki pengetahuan baik. Hasil yang lebih spesifik ditunjukkan oleh penelitian Fauziyah (2022) pada siswa kelas XI, yang menemukan bahwa dari total 80 sampel, sebanyak 57,5% (46 remaja) memiliki pengetahuan gizi kurang, 30% (24 remaja) memiliki pengetahuan cukup, dan 12,5% (10 remaja) berpengetahuan baik. Selain itu, penelitian Suryani dkk. (2021) pada remaja SMA juga mengungkapkan distribusi frekuensi yang serupa, di mana 51,2% responden memiliki pengetahuan gizi kurang, yang dipengaruhi oleh minimnya edukasi mengenai tumpeng gizi seimbang di lingkungan sekolah menengah.

Jika ditinjau berdasarkan usia (Tabel 4.4), tingkat pengetahuan kurang paling banyak ditemukan pada kelompok usia 16 tahun, yaitu sebanyak 24 responden (30% dari total sampel). Hal ini menjelaskan bahwa pada fase tersebut remaja lebih fokus pada pencarian pengalaman baru dan perubahan besar, sehingga aspek gizi sering terabaikan (Sarwono, 2023). Temuan ini juga memperkuat bahwa intervensi gizi seimbang harus difokuskan pada remaja usia 16–17 tahun, terutama laki-laki, dengan pendekatan yang sesuai karakteristik mereka seperti media interaktif atau pengaruh teman sebaya. Kelompok usia 17 tahun juga menunjukkan proporsi pengetahuan kurang yang cukup tinggi (12,5%), sementara responden usia 15 tahun jumlahnya terlalu kecil.

Berdasarkan jenis kelamin (Tabel 4.5), responden laki-laki mendominasi kategori pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 32 orang (51,6% dari total laki-laki). Hal ini sejalan dengan temuan terdahulu menunjukkan bahwa gender berkorelasi kuat dengan tingkat pengetahuan gizi remaja. Kelompok laki-laki menunjukkan skor yang lebih rendah akibat rendahnya kesadaran kesehatan (*health beliefs*), sebab mereka cenderung abai terhadap regulasi pola makan harian dan menganggapnya bukan prioritas utama jika dibandingkan dengan kelompok perempuan (Zahra & Fitri, 2021).

Pola perilaku makan pada remaja perempuan di Indonesia sangat dipengaruhi oleh persepsi citra tubuh serta pengetahuan gizi yang dimilikinya. Penelitian terbaru oleh Audina, dkk. (2025) mengungkapkan bahwa remaja putri cenderung memiliki kekhawatiran tinggi terhadap penampilan fisik, yang sering kali mendorong mereka melakukan pembatasan asupan makanan (*restrictive eating*) atau pola diet yang tidak seimbang demi mencapai bentuk tubuh ideal. Di sisi lain, studi oleh Wijayanti dan Haryanti (2024) menunjukkan bahwa meskipun tingkat pengetahuan gizi seimbang berada pada kategori baik, hal tersebut tidak selalu berbanding lurus dengan penerapan pola makan sehat sehari-hari. Hambatan utama yang dihadapi remaja perempuan di lingkungan sekolah adalah tingginya paparan serta kebiasaan mengonsumsi jajanan siap saji (*fast food*) dan makanan tinggi gula bersama kelompok teman sebaya (*peer group*), yang pada akhirnya mengabaikan prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang (Wijayanti & Haryanti, 2024).

Studi mengenai literasi gizi dan label pangan, ditemukan bahwa perempuan berhubungan signifikan dengan skor pengetahuan gizi yang lebih tinggi. Remaja laki-laki terbukti kurang familier dengan istilah-istilah zat gizi dan panduan piring makanku.(Putri, 2020).

Analisis terhadap item pertanyaan (Tabel 4.6) mengungkapkan bahwa pemahaman responden terhadap konsep dasar gizi seimbang masih sangat rendah. Hanya 14,5% responden yang mengetahui nama gambaran prinsip gizi seimbang (Tumpeng Gizi Seimbang). Kampanye Kementerian Kesehatan "Isi Piringku" hanya diketahui oleh 47,5% responden, anjuran konsumsi air putih (8 gelas per hari) diketahui oleh 47,5% responden, dan anjuran frekuensi olahraga per minggu (3-5 kali) hanya diketahui oleh 33,7% responden. Selain itu, hanya 42,5% responden yang mengetahui bahwa sayur sebaiknya dikonsumsi minimal 2 kali per hari. Rendahnya angka-angka ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong belum optimal, baik melalui kurikulum sekolah maupun program penyuluhan dari luar. Kondisi ini diperburuk oleh lingkungan sekitar sekolah yang memiliki banyak penjual makanan jajanan kurang sehat, sehingga tanpa bekal pengetahuan yang baik, remaja cenderung memilih makanan yang praktis namun tidak bergizi seimbang.

Rendahnya pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks, baik secara internal maupun eksternal. Secara internal, minat remaja yang rendah terhadap kesehatan jangka panjang serta persepsi citra tubuh yang keliru sering kali membuat

mereka mengabaikan prinsip nutrisi demi mengikuti tren diet tertentu (Notoatmodjo, 2014). Faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya (*peer group*) dan paparan informasi yang tidak akurat dari media sosial turut memperburuk pemahaman mereka karena lebih mengutamakan gaya hidup daripada validitas ilmiah (Contentolo, 2014). Selain itu, sekolah menjadi kendala utama dalam membentuk fondasi pemahaman remaja. Akibatnya, dasar pengetahuan gizi remaja tidak terbentuk secara optimal karena edukasi yang diterima sering kali sebatas teori tanpa implementasi praktis dalam pemilihan makanan sehari-hari (Diana, dkk. 2018).

Meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja, sebaiknya digunakan media penyuluhan yang menarik seperti leaflet, poster, dan diskusi. Pada penelitian Maildelwita (2023), metode pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan memberikan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada remaja melalui metode ceramah serta penyebaran informasi menggunakan media leaflet. Sebelum dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan responden berada pada kategori baik sebanyak 15 responden (37,5%), namun setelah di berikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan menjadi 37 responden (92,5%) pada kategori baik. Hal ini menunjukkan adanya efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman remaja, yang diharapkan dapat mendorong penerapan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga daya tahan tubuh dan kesehatan. Khusus untuk remaja laki-laki yang mendominasi populasi sekolah ini, pendekatan melalui aktivitas fisik atau

kelompok teman sebaya (*peer education*) mungkin lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas berada pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 59 responden (73,75%) dan berjenis kelamin laki-laki 62 responden (77,5%)
2. Tingkat Pengetahuan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 13 responden (16,25%), pengetahuan sedang sebanyak 32 responden (40%) dan pengetahuan kurang sebanyak 35 responden (43,75%).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Perlunya kerja sama dengan pihak puskesmas untuk adanya penyuluhan tentang gizi seimbang pada remaja guna meningkatkan kesadaran siswa/i akan pentingnya pola makan gizi seimbang.

2. Bagi Remaja

Diharapkan membiasakan diri menerapkan prinsip Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Institusi

Penelitian dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa atau peneliti yang ingin melakukan kajian lanjutan terkait pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, A. (2025). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Banjarmasin Tahun 2025*. Poltekkes Kemenkes Banjarmasin.
- Afianti, D. (2008). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Kesehatan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aida Lisensia, A., & Ni Putu, A. (2024). *Penerapan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Video Animasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Yang Mengalami Stunting Di RW 01 Kelurahan Bubulak Kota Bogor*. Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Almatsier, S. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarwati, R. (2012). *Hubungan Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Perilaku Pemenuhan Gizi Remaja*. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 85–92. Universitas Ngudi Waluyo.
- Anggraini, R., & Dewi, G. K. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Muhammadiyah Cileungsi*. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(2), 1–11. Universitas Binawan.
- Arisman. (2010). *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku ajar ilmu gizi* (Ed. 2). EGC.
- Azka, N. M., & Undarwati, A. (2025). *The Influence Of Gender On College Students' Nutrition Knowledge And External Eating Style Toward Healthy Food Choices*. *Nutrition*, 9(1), 26-33. Elsevier.
- Budiarto. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. EGC.
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuesioner: Pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. Salemba Medika.
- Contentolo, M. (2014). *Social Media And Adolescent Lifestyle Choices: The Impact Of Peer Groups On Health Behavior*. *Journal of Adolescent Research*, 29(3), 112–125. SAGE Publications.
- Diana, R., Adi, A. C., & Khomsan, A. (2018). *Pengembangan Model Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Untuk Meningkatkan Literasi Gizi Remaja*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(2), 89-96. IPB Press / IPB University.

- Erpridawati, D. D. (2012). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Status Gizi Siswa Smp Di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fauziyah, A. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa-Siswi Kelas XI SMA*. *Jurnal Nutrisi Komunitas*, 10(1), 45–53. Asosiasi Nutrisionis Indonesia.
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta*. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11–16. Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.
- Frisda, B. N., Widati Fatmaningrum, W., & Ningtyas, W. S. (2022). *Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja*. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 1988-1998. Riduwan Institute.
- Haryani, & Setiyobroto, I. (2022). *Etika Penelitian Kesehatan*. Pustaka Pelajar.
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). *Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65–77. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Junelti, A. D., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2022). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Tindakan Pendidikan Gizi Pada Siswa*. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(4), 737-742. Indonesian Center for Educational Studies (ICES).
- Kasma, A. S. R., dkk. (2021). *Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat*. *Jurnal Kesmas*, 10(1), 176–182. Universitas Sam Ratulangi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Kebutuhan Gizi Remaja*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Isi Piringku: Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK).

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Remaja 10–18 Tahun. Ayo Sehat. Kementerian Kesehatan RI*. Diakses dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2025). *Data Pokok Pendidikan (DAPODIK) Sekolah SMAS YPPK St Agustinus Kota Sorong. Kemendikbudristek*. Diakses dari <https://dapo.kemdikbud.go.id>.
- Khomsan, A. (2021). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. IPB Press.
- Laurenty, S. (2020). *Analisis Faktor Tidak Langsung Yang Memengaruhi Status Gizi Pada Usia Remaja*. Jurnal Ilmiah Gizi Indonesia, 8(1), 14–22. Universitas Alma Ata.
- Lestari, P. (2020). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Siswa*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 4(2), 110–117. STIKES Buleleng.
- Maildewlita, D. (2023). *Efektivitas Penyuluhan Gizi Seimbang Menggunakan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 5(2), 78–84. STIKES Syedza Saintika.
- Mulyani, S. (2019). *Tinjauan Status Gizi Remaja Di Negara-Negara Asia Tenggara WHO*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 14(1), 1–10. Universitas Negeri Semarang.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Jakarta Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurkumala, N. A., Chandra, F., Jeki, A. G., & Ariyanto, A. (2024). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja Putri*. Prosiding Seminar Kesehatan Nasional, 3(1), 266–281. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Prasetya, G., Sartika, A. N., Sari, A. E., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Alamsyah, P. R. (2023). *Edukasi Gizi Seimbang Dan Pencegahan Masalah Gizi Remaja*. Jurnal Mitra Masyarakat (JMM), 4(1), 7–14. UPN Veteran Jakarta.

- Putri, R. A., & Aminah, S. (2020). *Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Literasi Gizi Dan Pemilihan Makanan*. Media Gizi Indonesia, 15(2), 85-93. Universitas Airlangga.
- Silaban, R. (2024). *Metodologi Penelitian Kesehatan: Aplikasi dalam praktik kebidanan dan keperawatan*. EGC.
- Sofiatun, N. A. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kalasan*. Jurnal Kesehatan, 6(1), 34–45. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Suryani, L., Wijaya, A., & Lestari, P. (2021). *Edukasi Tumpeng Gizi Seimbang Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan, 3(2), 101–109. Universitas Respati Indonesia.
- Susilawati, S., Komalasari, O., & Pratiwi, S. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan PCOS dengan Perilaku Pencegahan PCOS pada Remaja Putri di SMAN 1 Rumpin Bogor*. Jurnal Kesehatan Symphonia, 4(1), 15–25. STIKes Horizon Karawang.
- Turconi, G., Guarcello, M., Maccagni, L., Cignoli, F., Setti, S., Bazzano, R., & Roggi, C. (2008). *Eating Habits And Behaviors, Physical Activity, Nutritional Knowledge And Self-Reported Body Dysmorphic Disorder In A School-Age Population*. Journal of the American College of Nutrition, 27(1), 31–43. Taylor & Francis.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2011). *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.
- White, B. (2007). *Student Development In College: Theory, Research, And Practice (2nd ed.)*. Jossey-Bass.
- Widyastuti, W. (2011). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Pustaka Pelajar.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent Nutrition: A review of the situation*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Health*. World Health Organization. Diakses dari <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>.

Zahra, S. A., & Fitri, A. (2021). *Determinan Sosio-Demografi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Perilaku Makan Pada Remaja*. Media Gizi FKM Unair, 16(2), 120-129. Universitas Airlangga.

LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Saya bertanda tangan dibawah ini

Nama :

No.HP/ Telepon :

Setelah memperoleh penjelasan dengan ini saya menyatakan bahwa bersedia untuk berpartisipasi pada penelitian yang berjudul “ Gambaran Tingkat pengetahuanGizi seimbang pada remaja SMA YPPK Agustinus Kota Sorong”. Saya tidak mendapat paksaan dari pihak manapun dan dengan suka rela berpartisipasi dalam penelitian ini.

Demikian Persetujuan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Saya sangat memahami partisipasi ini akan memberi banyak manfaat untuk kepentingan

Sorong, 2026

Responden

Lampiran 2

KUESIONER PENELITIAN

A. FORM IDENTITAS

Nama :
Usia/ tanggal lahir :
Jenis Kelamin :

B. KUESIONER

Silanglah (X) jawaban yang menurut anda benar !

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
2. Ada berapakah prinsip gizi seimbang?
 - a. 6 Pilar
 - b. 4 Pilar
 - c. 7 Pilar
 - d. 5 Pilar
3. 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

4. Apakah nama dari gambar pada prinsip gizi seimbang?

- a. Prinsip gizi seimbang
- b. Tumpeng gizi seimbang
- c. Piringku
- d. 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 digaungkan sejak tahun 2017 sebagai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah?

- a. Isi piring mu
- b. Isi piringku
- c. 4 sehat 5 protein
- d. Ini piringmu

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?

a. Nasi, Sayuran, Lauk Nabati, Susu

b. Nasi, Sayuran, Buah-Buahan, Lauk Nabati, Lauk Hewani

c. Nasi, Sayuran, Lauk Hewani, Susu

d. Nasi, Sayuran, Lauk Nabati, Lauk Hewani

9. Menurut Anda, sebaiknya berapa kali kita harus berolahraga dalam satu minggu?

a. Tidak perlu

b. 2-3 kali

c. 3-5 kali

d. 1 kali saja

10. Sebaiknya perhari minimal berapa kali kita harus mengkonsumsi sayur?

a. 1 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. 1 kali sehari
- b. 2 kali sehari
- c. 3 kali sehari
- d. 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 2/3 dari setengah piring, buah 2/3 dari setengah piring, makanan pokok 1/3 dari setengah piring, Sayuran 1/3 dari setengah piring
- c. Lauk 1/3 dari setengah piring, buah 2/3 dari setengah piring, makanan pokok 1/3 dari setengah piring, Sayuran 2/3 dari setengah piring
- d. Lauk 2/3 dari setengah piring, buah 1/3 dari setengah piring, makanan pokok 2/3 dari setengah piring, Sayuran 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

Lampiran 3

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL PENELITIAN

No.	Tanggal	Pembimbing I/II	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1	29/08/2025	Ibu Yulia	Pengantar Judul	Judul ditetap	
2	02/09/2025	Ibu Yulia	Bab 1	tambahkan - data SKS kemah - hasil penelitian terdahulu	
3	03/09/2025	Ibu Yulia	Bab 1	perbaiki sistematika kata pengantar daftar isi, tabel gubri	
4	06/09/2025	Ibu Yulia	Bab 2-3	tambahkan - sumber - Akumulasi penelitian	
5	19/09/2025	Ibu Yulia	ACC	ACC	
6	28/09/2025	Ibu Anti	Sistematika Bab 1-3	perbaiki Bab 1-3	
7	12/09/2025	Ibu Anti	Sistematika Bab 1-3	perbaiki Bab 1-3	
8	20/09/2025	Ibu Anti	Sistematika Bab 1-3	perbaiki Bab 1-3	
9	26/09/2025	Ibu Anti	Bab 2-3	perbaiki Bab 2-3	
10	15/10/2025	Ibu Anti	Bab 2-3	perbaiki Bab 2-3	
11	09/12/2025	Ibu Anti	Bab 3	teknik pengambilan sampel, kuisioner	
13	14/01/2026	Ibu Anti	ACC	ACC	

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN WAKTU PELAKSANAAN SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

Dengan ini menyatakan :

Nama : Yulita Mariana Sada
NIM : 51341123004
Program Studi : Diploma Tiga Gizi

Disetujui untuk melaksanakan seminar proposal penelitian :

Hari / Tanggal : Senin, 19 Januari 2026
Waktu : 09:00 - 11:00
Tempat : Ruang Kelas Prodi D.III Gizi

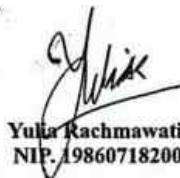
Dan dengan ini bersedia menghadiri seminar proposal penelitian pada hari pelaksanaan yang telah ditentukan diatas.

Dengan demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, Januari 2026

Tim Penilai

Pembimbing I



Yulia Rachmawati, S.KM., MGz
NIP. 198607182009122002

Pembimbing II



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

Penguji



Merinta Sada, S.Gz., M.Gz
NIP. 1985252006042001

Lampiran 5

BERITA ACARA PERBAIKAN PROPOSAL PENELITIAN

NAMA : Yulita Mariana Sada

NIM : 51341123004

JUDUL : Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas XI SMA
YPPK St Agutinus Kota Sorong

No.	Nama	Masukan	Tanda Tangan
1.	Merinta Sada, S.Gz., M.Gz (Penguji)	1. Judul penelitian dibuat piramida terbalik 2. Nomor halaman diubah menjadi times new roman 3. Yang pakai nomor diubah ke paragraph 4. Perhatikan margin 5. Kerangka teori dipindahkan ke halaman baru 6. Tambahkan sumber populasi 7. Jumlah sampel dibulatkan menjadi 73 8. Rapikan daftar pustaka	 Perbaikan rata kanan kiri
2.	Yulia Rachmawati, S.KM., M.Gz (Pembimbing I)	1. Penulisan nama lokasi penelitian harus konsisten 2. Judul penelitian diubah ke piramida terbalik 3. Cek setiap paragraf masuk ke dalamnya terlalu masuk ke dalam, 5 - 7 ketikan atau jarak 4. Tabel 2.1 harus kapital 5. Kerangka teori spasinya terlalu besar 6. Tabel jangan lebih besar dari isinya 7. Kerangka konsep di rapikan, remaja trus usia dan jenis kelamin di bagian bawah. 8. Judul tabel fontnya uk 12 jika tidak di tebalkan 9. Tambahkan data sekunder 10. Perbaiki typo2 pada tulisan 11. Prosessing ganti entry 12. Etika penelitian jelaskan etika penelitian yang di terapkan 13. Daftar Pustaka banyak sumber yang belum di cantumkan dalam	 04/02/2026
		tidak sesuai dan tidak sesuai abjad.	
3.	Sriyanti, S.G.z., M.Si (Pembimbing II)	1. Tambahkan referensi ke daftar pustaka 2. Teknik pengambilan sampel dipertimbangkan 3. Tambahkan cadangan sampel 10 % dari total sampel 4. Kuesioner dipertimbangkan 5. Sub bab spasi 1,5 6. Hal 7 belum bisa jadi paragraf 7. Sumber kerangka teori di letakan di tengah 8. Penulisan daftar pustaka belum sesuai	

Lampiran 6

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLTEKKES KEMENKES SORONG
POLTEKKES KEMENKES SORONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor: DP.04.03/F.LIII.13.a/446/2026

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Yulita Mariana Sada

Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong
Name of the Institution

Dengan judul :
Title

**"GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA
KELAS XI SMA YPPK AGUSTINUS KOTA SORONG"**

**"DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION IN
GRADE XI ADOLESCENTS OF SMA YPPK AGUSTINUS, SORONG CITY"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, namely 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 Juni 2026 sampai dengan tanggal 03 Juni 2027.

This declaration of ethics applies during the period June 03, 2026 until June 03, 2027.

June 03, 2026
Chairperson,

Cory C. Situmorang, M.Keb

Lampiran 7



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Sorong
Jalan Basuki Rahmat KM 11,
Sorong, Papua Barat 98416
(0951) 324309
<https://poltekkes.sorong.go.id>

Nomor : PP.06.02/F.XLV/214/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

6 Februari 2026

Yth. Kepala Sekolah SMA YPPK St. Agustinus Kota Sorong
Jl. Rajawali, No. 43, Remu Utara, Malaingkei, Distrik Sorong, Kota Sorong

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Semester VI (enam) Prodi D.III Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong, maka kami mohon Ibu dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian sesuai dengan judul Laporan Tugas Akhir (LTA). Adapun nama mahasiswa nama :

Nama : Yulita Mariana Sada
NIM : 51341123004
Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas XI SMA YPPK St. Agustinus Kota Sorong

Sebagai Narahubung, Ibu dapat menghubungi Sdr. Gannys Widya Iganingtyas, S.Kom, (0812-1962-4185).

Demikian permohonan kami, atas kebijakan dan kerjasama yang baik 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 silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk Verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 8



YAYASAN PENDIDIKAN DAN PERSEKOLAHAN KATOLIK (YPPK)
KEUSKUPAN MANOKWARI - SORONG
SMA YPPK AGUSTINUS
Jalan Rajawali No.43 Kelurahan Malaingkei, Kecamatan Malaisimsa, Kota Sorong
Pos-el : smagust_sorong@yahoo.com Website : smagust.sch.id Telepon (0951) 321676
KOTA SORONG - PAPUA BARAT
STATUS : TERAKREDITASI : " A "

NSS : 304250501004

NPSN : 60403712

SURAT KETERANGAN Sorong, 25 Februari 2026
NO : 1268/I.18.7.1/SMA.2.3/SK/II/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini

nama : Dra. Sekolastika A. Witanti, M.Pd.
NUPTK : 5662746647300012
NIP : 196803301996012001
pangkat/gol : Pembina TK I /VI B
jabatan : Kepala Sekolah
unit kerja : SMA YPPK Agustinus Kota Sorong

Menerangkan bahwa sesungguhnya saudara

nama : Yulita Mariana Sada
NIM : 51341123004
universitas : Poltekkes Kemenkes Sorong
prodi : D3 Gizi
jurusan : Gizi
keterangan : Telah melakukan penelitian dengan menggunakan Kuesioner.

Mahasiswa tersebut benar-benar melaksanakan kegiatan penelitian di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong pada tanggal 13 Februari 2026 dengan judul penelitian :

**"GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA
KELAS XI SMA YPPK AGUSTINUS KOTA SORONG".**

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Dra. Sekolastika A. Witanti, M.Pd.
NIP. 196803301996012001

Lampiran 9

DATA TABULASI PENELITIAN

Sambaran Tingkat pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja kelas XI di SMA YPPK Agustinus Kota Sorong

No	Nama	JK	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Skor	Kategori
1	OS	L	16 thn	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	80	Baik
2	AT	L	17 thn	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	93	Baik
3	RG	L	16 thn	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	80	Baik
4	VP	P	16 thn	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	80	Baik
5	PAW	P	17 thn	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	87	Baik
6	TGK	P	16 thn	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	80	Baik
7	MMS	P	16 thn	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	80	Baik
8	MGL	P	16 thn	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	80	Baik
9	JPY	L	16 thn	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	80	Baik
10	RB	L	17 thn	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	53	kurang
11	M	L	16 thn	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	87	Baik
12	JK	L	16 thn	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	67	sedang
13	XF	L	17 thn	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	80	Baik
14	SH	L	17 thn	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	60	sedang
15	RIL	L	16 thn	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	67	sedang
16	MKT	L	16 thn	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	60	sedang
17	FL	L	16 thn	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	60	sedang
18	DNH	L	17 thn	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	67	sedang
19	DDS	P	16 thn	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	67	sedang
20	IEK	L	16 thn	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	67	sedang
21	RST	L	16 thn	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	67	sedang
22	HAS	L	16 thn	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	60	sedang
23	GGN	L	16 thn	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	67	sedang
24	ERL	L	16 thn	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	67	sedang
25	A	P	16 thn	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	60	sedang
26	HJK	L	17 thn	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	80	Baik
27	ASI	P	16 thn	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	67	sedang
28	KEL	P	16 thn	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	60	sedang
29	SMI	P	16 thn	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	73	sedang
30	CAS	P	16 thn	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	73	sedang
31	JKP	P	16 thn	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	47	kurang
32	MLK	L	16 thn	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	60	sedang
33	MMS	L	16 thn	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	47	kurang
34	YDW	L	16 thn	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	53	kurang
35	BN	L	17 thn	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	40	kurang
36	GW	L	16 thn	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	40	kurang
37	RD	L	17 thn	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	53	kurang
38	GMM	P	15 thn	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	73	sedang
39	CDM	P	16 thn	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	67	sedang
40	PRM	P	16 thn	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	67	sedang
41	SSB	P	16 thn	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	60	sedang
42	JHS	L	17 thn	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	60	sedang
43	BJP	L	16 thn	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	60	sedang
44	JAH	L	16 thn	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	60	sedang
45	TYA	L	16 thn	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	67	sedang
46	FSB	L	16 thn	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	60	sedang
47	GSH	L	16 thn	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	53	kurang
48	ET	L	17 thn	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	40	kurang
49	GSK	L	17 thn	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	47	kurang
50	JO	L	15 thn	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	40	kurang
51	ADK	L	17 thn	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	53	kurang
52	RA	L	16 thn	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	60	sedang
53	KGS	L	16 thn	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	53	kurang
54	FDR	P	17 thn	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	27	kurang
55	FAW	L	16 thn	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	27	kurang
56	RI	L	15 thn	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	27	kurang
57	BBW	L	16 thn	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	47	kurang
58	DC	L	16 thn	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	47	kurang
59	CHM	L	16 thn	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	53	kurang
60	AWM	L	16 thn	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	33	kurang
61	FRM	L	16 thn	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	47	kurang

62	YS	L	17 thn	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	47 kurang
63	MBK	L	16 thn	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	53 kurang
64	BPB	L	17 thn	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	47 kurang
65	SGA	L	16 thn	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	53 kurang
66	AK	L	17 thn	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	53 kurang
67	HH	L	16 thn	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	47 kurang
68	RCS	L	16 thn	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	53 kurang
69	VVL	P	16 thn	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	53 kurang
70	IAP	L	16 thn	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	47 kurang
71	AFI	L	16 thn	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	47 kurang
72	JRR	L	16 thn	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	53 kurang
73	WMA	L	16 thn	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	87 Baik
74	SHK	L	17 thn	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	67 sedang
75	SGL	L	16 thn	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	53 kurang
76	IST	L	16 thn	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	47 kurang
77	AAK	L	16 thn	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	47 kurang
78	YYS	L	17 thn	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	67 sedang
79	DH	L	16 thn	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	53 kurang
80	ZJK	L	16 thn	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	67 sedang
JUMLAH				54	72	63	14	35	38	66	61	27	34	44	44	38	53	70	

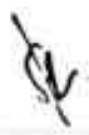
Lampiran 10

Dokumentasi Penelitian



LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Yulita Mariana Sada
 NIM : 51341123004
 Judul : Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas XI SMA
 YPPK Agustinus Kota Sorong

NO	Tanggal	Pembimbing I/II	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1	Jumat 14/05/2024	Ibu Yulia	Perbaiki tambahkan Abstrak Bab 4 dan 5 Perbaiki Posen tabel	
2	Sabtu 17/05/2024	Ibu Yulia	Perbaiki Bab 4 dan 5	
3	Senin 18/05/2024	Ibu Yulia	Perbaiki Bab 4 dan 5 ACC	
4	Selasa 19/05/2024	Ibu Anti	Perbaiki - Sistematika - cek ukuran font - harus posen tabel 4-4 - pembahasaan	
5	Rabu 03/06/2024	Ibu Anti	- Perbaiki - logo harus benar - Abstrak - Spasi - ...	
6	Selasa 09/06/2024	Ibu Anti	Perbaiki - daftar pustaka - Perbaiki tabel	
7	Kamis 11/06/2024	Ibu Anti	ACC	

Lampiran 12

BERITA ACARA PERBAIKAN LAPORAN TUGAS AKHIR

NAMA : Yulita Mariana Sada
 NIM : 51341123004
 JUDUL : Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas XI SMA
 YPPK Agustinus Kota Sorong

No	Nama	Masukan	Tanda Tangan
1	Merinta Sada, S.Gz., M.Gz (Penguji)	1. Perbaiki tulisan DIII 2. Spasi, judul dan sumber pada tabel disesuaikan 2. Lampiran tidak menggunakan nomor halaman 3. Tulisan asing dibuat italic 4. Penulisan waktu penelitian 5. Kerangka konsep dibuat ketengah 6. Penjelasan pada bawah tabel disesuaikan hapus kata adalah	 23/9-2020
2	Yulia Rachamawati, S.KM., M.Gz (Pembimbing 1)	1. Tambahkan ucapan terimakasih kepada sekolah di kata pengantar 2. Perbaiki kalimat manfaat penelitian bagi remaja 3. Judul tabel dibold 4. Tambahkan sitasi/ sumber pada beberapa paragraf 5. Gambar pada BAB II lebih dibesarkan 6. hal 21 dicek spasinya 7. Teknik pengolahan data diurutkan Spasi, judul dan sumber pada tabel disesuaikan 8. Konsisten menggunakan et all atau dkk. 9. Tambahkan perilaku makan remaja Perempuan 10. Daftar Pustaka perbaiki	
3	Sriyanti, S.Gz., M.Si (Pembimbing 2)	1. Urutkan urutan yang sesuai teknik pengolahan data 2. Tampilkan AKG untuk usia yang masuk dalam kategori remaja 3. Typo diperbaiki 4. Spasi, judul dan sumber pada tabel disesuaikan 5. Konsisten menggunakan et all atau dkk.	

Lampiran 13

KONTROL MENGIKUTI SEMINAR

Nama : Yulita Mariana Sada
NIM : 51341123009
Semester : 5

I. Moderator Pada Seminar Proposal

- a. Judul LTA : Gambaran Pengetahuan dan Pembimbing I/II
tentang ASI Eksklusif di Wilayah
Kerja Puskesmas Mariat Kab. Solok
- b. (Nama/NIM) : Aprilia Frulain. P. Hindom
(51341123026)
- c. Tanggal : Jumat 20 Februari 2026
- Nama & Tanda Tangan
Pembimbing I/II
Marinta Sada, S.Gz., M.Gz.

II. Penyanggah Pada Seminar Proposal

- a. Judul LTA : Gambaran Status Gizi
mahasiswa - mahasiswa program
Studi D-III Gizi Kelternan Semester
- b. (Nama/NIM) : Indahika Putridia
(51341123036)
- c. Tanggal : 19/09/2025
- Nama & Tanda Tangan
Pembimbing I/II
Yulita Rachanawati, S.KM., M.Gz.

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

No	Nama Mahasiswa	NIM	Tanggal	Nama Moderator	Paraf Pembimbing I/II
1.	Maria Mariana Mia	51341123039	15-09/2025	Engela ML	2
2.	Albertha R.A.P	51341123016	18-09/2025	Indahika	2
3.	Indahika Putridia	51341123036	19-09/2025	Siti A. Hikmah	2
4.	Yulita M. Partaman	51241123030	25-05/2025	Aifan Maima	2
5.	Yeyen Dwi Puspita	51341123009	26-09/2025	Widyanara	2
6.	Widyanara Hasan	51341123009	20-12/2025	Yeyen Dwi Puspita	2
7.	Siti Komaria	51241123072	15-01/2026	Rida Afriani	2
8.	Indah Fathama	51341123048	22-01/2026	Stevany K	2
9.	Rida Afriani	51341123033	23-01/2026	Siti Komaria	2
10.	Rosni Ruman	51341123011	02-02/2026	Dial L B	2