

LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 2 KABUPATEN SORONG



Oleh :
NURLAILA RUMAKAT
NIM : 51341120028

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI DIII GIZI
2023

LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN REMAJA PUTRI
DI SMA NEGERI 2 KABUPATEN SORONG

*Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan
program studi DIII Gizi*



DI SUSUN OLEH :
NURLAILA RUMAKAT
NIM : 51341120028

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI DIII GIZI
2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul	: Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong
Nama Lengkap	: Nurlaila Rumakat
NIM	: 51341120028
Jurusan	: Gizi
Universitas/Institusi/Politeknik	: Poltekkes Kemenkes Sorong
Alamat Rumah dan No telp/HP	: Jalan, Gurabesi HBM No 41. (081360714100)
Alamat Email	: rumakatnurlaila04@gmail.com
Dosen Pembimbing I	:
Nama Lengkap dan Gelar	: Merinta Sada, S.Gz, M.Gz
NIP	: 198505252006042001
Alamat Rumah dan No telp./ HP	: KM 12 (082248319777)
Dosen Pembimbing II	:
Nama Lengkap dan Gelar	: Yulia Rachmawati, SKM. M. Gz
NIP	: 198607182009122002
Alamat Rumah dan No telp./HP	: Jl, S. Kalagison, Matamalagi

Sorong, 11 Agustus 2023

Menyetujui
Pembimbing I

Pembimbing II



Merinta Sada, S.Gz, M.Gz
NIP.198505252006042001



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

Ketua Program Studi D.III Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong



Sriyanti, S.Gz., M.Si
NIP. 1988031720101220035

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir
(LTA) yang berjudul

GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN REMAJA PUTRI DI KABUPATEN SORONG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

NURLAILA RUMAKAT

NIM 51341120028

Telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal 11 Agustus 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Susunan Tim Penguji

1. **Wilma Florencia, SKM., MKM** (Penguji)
(.....)
NIP. 919900703202101201
2. **Merinta Sada, S.Gz., M.Gz** (Pembimbing I)
(.....)
NIP. 198505252n,k80[06042001
3. **Yulia Rachmawati, SKM., M.Gz** (Pembimbing II)
(.....)
NIP. 198607182009122002

Mengetahui

Direktur

Ketua Jurusan Gizi

Ariani Pongoh, S.ST., M.Kes

La Supu, SKM., MPH

NIP. 1966011011985032005

NIP. 196906151991031019

**PROGRAM STUDI D. III GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2023**

ABSTRAK

NURLAILA RUMAKAT

**Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong
Papua Barat Daya
(Halaman 42 + Tabel 6 + Gambar 4 + Lampiran 9)**

Masa remaja masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan. Masalah gizi pada remaja *undernutrition* dan *overnutrition* masih cukuplah tinggi di Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 sebesar 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun memiliki kondisi kurus dan sangat kurus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan remaja putri di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong dan untuk mengetahui karakteristik remaja putri di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif, dengan metode *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan analisis data menggunakan *Excel*.

Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan karakteristik umur responden sebagian besar (46,6%) beragama islam dan Kristen protestan dan berdasarkan suku responden sebagian besar 40% yaitu bersuku jawa, dan berdasarkan kebiasaan makan responden di SMAN 2 Kabupaten Sorong sebagian besar (56,6%) yaitu tidak baik.

**Kata Kunci : Kebiasaan Makan, Remaja Putri, Kabupaten Sorong,
Daftar Pustaka : 26 (2009-2022)**

LEMBAR PERYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurlaila Rumakat

Nim : 51341120028

Judul LTA : **Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri Di SMA Negeri 2
Kabupaten Sorong**

Dengan ini saya menyatakan dalam LTA ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh kesamaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang tertulis disebutkan dalam daftar pustaka.

Sorong, 11 Agustus 2023

Nurlaila Rumakat

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama Lengkap : Nurlaila Rumakat
Tempat Tanggal Lahir : Samate, 02 April 2002
Agama : Islam
Alamat : Jalan Gurabesi, HBM No 41

B. Pendidikan

1. SD Inpres 14 Samate Kab Raja Ampat, di Samate, tahun
2. SMP Persiapan Samate Kab Raja Ampat, di Samate, Tahun
3. SMA NEGERI 1 Raja Ampat, di Waisai, Tahun
4. Jurusan Gizi-Poltekkes Kemenkes Sorong, Tahun 2023

C. Pengalaman Organisasi

1. Menjadi Anggota Osis SMA NEGERI 1 Raja Ampat
2. Mengikuti Marching band Kabupaten Raja Ampat

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT atas kasih dan pernyataan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “ Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong.

Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Ariani Pongoh, S.ST, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengikuti pendidikan Diploma III Gizi selama 3 tahun.
2. Bapak La Supu ,SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah memberikan arahan kepada peneliti dalam penyempurnaan penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
3. Ibu Sriyanti, S.Gz, M.Si selaku Ketua Program Studi Jurusan D III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong sekaligus pembimbing akademik yang telah membimbing peneliti.
4. Bapak Mustamir Kamaruddin, S.Gz, M.Kes selaku wali kelas saya terimakasih yang telah membimbing mulai dari semester pertama hingga sekarang.
5. Ibu Merinta Sada, S.Gz, M.Gz, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir sampai selesai.
6. Ibu Yulia Rachmawati, SKM. M.Gz, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir sampai selesai

7. Ibu Wilma Florencia, SKM. MKM selaku penguji yang telah menguji dan memberikan masukan dan saran kepada peneliti untuk penyempurnaan laporan tugas akhir sampai selesai.
8. Bapak / ibu Dosen Jurusan D. III Gizi Sorong yang dengan sabar mendidik dan membimbing penulis selama perkuliahan.
9. Kedua Orang Tua yang sangat saya cintai dan sayangi selalu memberikan dukungan semangat dan doa selama penulis mengikuti pendidikan.
10. Om Andi yang paling saya cintai dan sayangi selalu mendukung, memotivasi dalam segi material dan non material.
11. Sahabat yang selalu memberi semangat kepada saya.
12. Teman-teman angkatan D. III Gizi Sorong yang selama ini telah menemani perjalanan pendidikan dari awal hingga sekarang.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini tentu masih jauh dari kesempurnaan, dan dari segi isi maupun penulisan sehingga kritik dan saran atau masukan dari pembaca sangat diharapkan. Akhir kata penulis menyampaikan terima kasih dan semoga penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Sorong, 11 Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN LTA.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Definisi Remaja	8
B. Karakteristik Remaja.....	9
C. Definisi Kebiasaan Makan Remaja	10
D. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan	12
1. Faktor Ekstrinsik	12
2. Faktor Instrinsik	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian.....	14
B. Populasi dan Sampel	14
C. Tempat dan Waktu	15

D. Kerangka Konsep.....	16
E. Definisi Operasional.....	16
F. Instrumen.....	17
G. Teknik Pengambilan Data.....	17
H. Teknik Pengolahan Data	17
I. Etika Penelitian.....	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
A. Hasil Penelitian.....	21
B. Pembahasan.....	23
BAB V PENUTUP	24
A. Kesimpulan	24
B. Saran	23
DAFTAR PUSTAKA.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Operasional.....	21
Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur Siswi.....	25
Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Agama.....	26
Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Suku.....	27
Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Makan.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Isi Piringku.....	12
Gambar 2.3 Piramida Gizi Seimbang.....	14
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	17
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	19

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan. Masa remaja merupakan jembatan periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun (Anggraeni, 2015). Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Pada masa perubahan remaja mengalami perkembangan yaitu, fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi remaja.

Masalah gizi pada remaja *undernutrition* dan *overnutrition* masih cukuplah tinggi di Indonesia. Menurut Data Riskesdas 2013, di Indonesia bahwa prevalensi kurus pada remaja putri umur 16-18 sebesar 6,4% sedangkan prevalensi sangat kurus pada remaja putri sebesar 4%. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 sebesar 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun memiliki kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan data obesitas sebesar 16,0% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevelensi anemia pada remaja sebesar 32% artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia

karena dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu dampak kebiasaan makan terdiri dari enam yaitu penurunan fungsi otak, penurunan kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas, gangguan pencernaan, kualitas tidur, dan mempengaruhi suasana hati dan resistensi insulin dan bertambahnya berat badan menurut McLaughlin dan media, 2014

Perubahan tersebut menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan kebiasaan di masa kehidupan remaja salah satunya yaitu perubahan dalam kebiasaan makan yang terdiri dari kebiasaan makan baik dan kebiasaan makan tidak baik. Kebiasaan makan baik adalah kebiasaan konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Kebiasaan makan tidak baik adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh (Pujiati, 2015).

Fenomena kebiasaan makan ditemukan dalam penelitian Putri (2014) menunjukkan sebanyak 22 remaja (26,2%) menyatakan bahwa selalu makan pada malam hari dan 31 remaja (36,9%) menyatakan bahwa cemilan atau makanan ringan. Selain itu juga, menurut Agustini (2021) remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar, mayoritas memiliki perilaku makan baik yaitu sebesar 35,5% sedangkan kebiasaan makan tidak baik yaitu sebesar 46,2%.

Dimensi kebiasaan makan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan menurut Van Strien, dkk terdiri dari tiga yaitu *external eating* adalah respon atau

rangsangan berhubungan dengan makan dari segi rasa, bau, dan penampilan makanan tanpa keadaan internal lapar dan kenyang, *emotional eating* adalah mengacu pada makanan dalam hal menangani emosi negatif seperti rasa takut, cemas, marah dan lain-lain untuk menghilangkan stress dan mengabaikan sinyal fisiologis internal yaitu kelaparan, *restrained eating* adalah mencoba menahan diri dari makanan untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan (dalam Eflag & Morey, 2013).

Model kebiasaan makan menurut Schuldunt, et.al (2013) terdiri dari enam model yaitu *low fat eating* adalah memakan makanan yang rendah lemak, *snacking on sweets* adalah memakan makanan manis, *cultural lifestyle behavior* adalah kebiasaan atau gaya makan seseorang, *haphazard planning* adalah bebas dalam memilih makanan, *meal skipping* adalah melewatkan waktu makan.

Dampak kebiasaan makan yang tidak baik mengakibatkan risiko lebih besar mengalami gangguan gizi (Agustini, 2021). Masalah gangguan gizi tersebut yaitu *undernutrition* apabila asupan nutrisi yang masuk kurang dari kebutuhan tubuh dan *overnutrition*, apabila asupan nutrisi yang masuk melebihi kebutuhan tubuh (Erpridawati, D.D. 2015).

Pemilihan tempat ini dilakukan di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong karena masih sedikit yang mengambil penelitian ini, sehingga saya tertarik melakukan penelitian ini dengan judul'' Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong''

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan peneletian tentang Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri di SMA NEGERI 2 Kabupaten Sorong.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan remaja putri di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik remaja putri di SMAN 2 Kabupaten Sorong
- b. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan remaja putri di SMAN 2 Kabupaten Sorong

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi :

1. Manfaat bagi SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan sebagai sarana pembelajaran.

2. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti berikutnya khususnya tentang gambaran kebiasaan makan remaja putri.

3. Manfaat bagi Instansi

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pustaka dalam rangka menambah informasi tentang ilmu kesehatan masyarakat khususnya mengenai gambaran kebiasaan makan remaja putri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari Bahasa latin (*adolescere*) yang artinya tumbuh. Pada masa ini terjadi proses kehidupan menuju kematangan fisik dan perkembangan emosional antara anak-anak sebelum dewasa. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10 – 24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014). Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk. Di dunia diperkirakan kelompok remaja berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia (WHO,2015).

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2014). Remaja adalah tahapan masa kanak-kanak dengan masa dewasa,

diawali usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan. Masa remaja mengalami banyak perubahan intelektual, perubahan saat bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi (Ariani, 2017).

Makanan bagi remaja merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif akan menyebabkan terjadinya gangguan proses metabolisme tubuh, yang tentunya mengarah pada timbulnya suatu penyakit. Demikian juga sebaliknya apabila mengonsumsi makanan berlebih tanpa diimbangi suatu kegiatan fisik yang cukup, gangguan tubuh akan muncul (Adriani, 2012).

Masa remaja masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan. Masa remaja merupakan jembatan periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun (Anggraeni, 2015). Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Pada masa perubahan remaja mengalami perkembangan yaitu, fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi remaja.

Tabel 2.1
Angka Kecukupan Gizi (AKG)
Remaja Usia 16-18 tahun

Uraian	Perempuan
Energi (kcal)	2125
Protein (g)	59
Lemak	71
Karbohidrat	292
Kalsium (mg)	1200
Besi (mg)	26
Zinc (mg)	14
Vitamin A (RE)	600
Vitamin E (mg)	15
Vitamin B1 (mg)	1,1
Vitamin C (mg)	75

2. Karakteristik Remaja Putri

Saat memasuki masa remaja akan diawali dengan perubahan fisik dulu kemudian diikuti perubahan psikis pada remaja. Perubahan yang mencolok pada remaja laki-laki dan perempuan umumnya terjadi saat usia 9 – 19 tahun. perubahan yang terjadi bukan hanya bertambah tinggi dan besar saja, tetapi juga terjadi perubahan organ reproduksi sehingga mereka bisa menghasilkan keturunan. Perubahan tersebut dikenal istilah yaitu perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi, sedangkan pada remaja laki-laki ditandai dengan mimpi basah (Ali, 2014).

Karakteristik remaja menurut Ariani (2017) adalah:

- a. Bersifat konsumen aktif.
- b. Berpikir kritis terhadap makanan, mempunyai motivasi makan.
- c. Banyak melakukan kegiatan fisik, membentuk kelompok sosial, banyak perhatian dan kegiatan fisik, membentuk kelompok lupa waktu makan.
- d. Remaja putri mulai menarche disertai hilangnya zat besi yang disebabkan meningkatkan asupan diet pembentuk sel darah merah.
- e. Faktor gizi berperan dalam menentukan postur dan performance di usia dewasa.

B. Tinjauan Umum Tentang Kebiasaan Makan

1. Definisi Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Pola makan yang tidak teratur dan tidak baik dapat menyebabkan gangguan di sistem pencernaan. Dalam penelitian Sulastri (2012) jumlah dan frekuensi makan perlu diperhatikan untuk meringankan pekerjaan saluran pencernaan dimana sebaiknya makan tiga kali sehari dalam porsi kecil. Jenis makanan merangsang perlu di perhatikan agar tidak merusak lapisan mukosa lambung (Tussakinah, Masrul, & Burhan, 2018).

2. Komponen Kebiasaan Makan

Secara umum, ada 3 komponen penting yaitu :

- a. Jenis makan

Jenis makanan adalah bahan makan yang bervariasi yang jika dimakan, dicerna, dan diserap menghasilkan susunan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang di konsumsi harus variatif dan kaya nutrisi. Diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral (*Oetoro, 2018*).

b. Jumlah porsi makan

Makanan sehat itu jumlahnya harus disesuaikan dengan ukuran yang dikonsumsi. Bagi yang memiliki berat badan yang ideal, maka mengonsumsi makanan yang sehat tidak perlu menambahkan maupun mengurangi porsi makanan cukup yang sedang-sedang saja. Sedangkan, bagi pemilik berat badan lebih gemuk, jumlah makanan sehat harus dikurangi. Jumlah atau porsi makan merupakan suatu ukuran makan yang di konsumsi pada setiap kali makan (*Oetoro, 2018*).

c. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus (*Oetoro, 2018*). Menurut berbagai kajian, frekuensi makan yang baik adalah 3 kali sehari, (Khomsan, 2004). Namun demikian, Moehji (2002) membedakan frekuensi makan menjadi 2 yaitu frekuensi makan di daerah pedesaan dengan di daerah perkotaan, dimana daerah pedesaan frekuensi makannya 2 kali sehari sedangkan di daerah perkotaan frekuensi makannya 3 kali sehari

ditambah selingan antara makan pagi dan siang, dan selingan antara makan siang dan malam.

3. Isi Piringku

Isi piringku merupakan panduan konsumsi makanan sehari hari yang diluncurkan pemerintah Indonesia melalui Kementrian Republik Indoneisa untuk menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna yang sudah tak relevan lagi dengan perkembangan zaman saat ini. Pelaksanaan program ini didukung sepenuhnya oleh *Danone Indonesia* karena sejalan dengan gerakan *Alimentation Revolution* atau Revolusi Pangan *Danone*. Karena pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi anak sangat penting, maka asupan makanan anak di dalam isi piring makanya seluruh nutrisi bisa terpenuhi dengan baik. Porsi isi piringku yang dianjurkan Kemenkes adalah :

- a. Makanan pokok (sumber karbohidrat; singkong, beras, mie/bihun, jagung, sagu, kentang) dengan porsi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.
- b. Lauk pauk (sumber protein hewani; ikan dan hasil laut lainnya, ayam, sapi, telur, susu dan produk olahannya. Sumber protein nabati; tempe, tahu, kacang-kacangan) dengan porsi $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring.
- c. Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral; terong, wortel, bayam, salada air, lobak, bayam, brokoli, tomat dll) dengan porsi $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring

- d. buah-buahan (sumber vitamin dan mineral; pisang, mangga, pepaya, apel, jambu, jeruk, dukuh dll) dengan porsi 1/3 dari ½ piring Sekilas empat kelompok bahan makanan tersebut sangat mirip dengan konsep 4 sehat 5 sempurna, yang membedakan ialah dalam hal porsi makanan serta komponen susu yang di hilangkan, karena susu merupakan salah satu makanan sumber protein sehingga susu di masukan ke dalam kelompok lauk pauk (Manjilala, 2019).



Gambar 2.1 isi piringku
(Sumber : Kemenkes 2017)

Isi Piringku” merupakan bagian dari Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dikeluarkan oleh Kemenkes pada tahun 2017 sebagai pengembangan dan pengganti slogan “4 Sehat 5 Sempurna”. Gaya hidup sehat perlu diperkenalkan kepada anak sejak dini. Pola makan

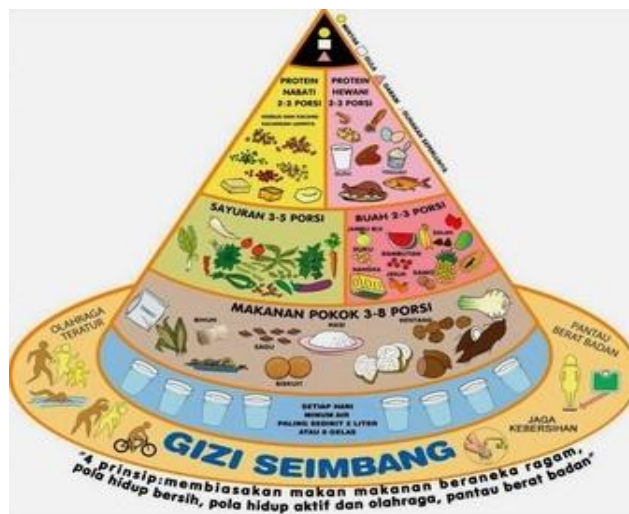
yang sehat misalnya, dapat membantu meningkatkan kualitas kesehatan dan tumbuh kembang anak. Edukasi yang diberikan kepada anak-anak dapat menjadi solusi alternatif untuk mencapai program SDGs poin ke-3, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia.

4. Pedoman Umum Gizi Seimbang

Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi seimbang yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan di masyarakat secara baik dan benar. PUGS digambarkan dalam logo berbentuk kerucut. Dalam logo tersebut bahan makanan dikelompokkan atas 3 fungsi utama dalam zat gizi yaitu:

- a. Sumber energi atau tenaga, yaitu padi-padian atau sereal seperti beras, jagung dan gandum, sagu, umbi-umbian seperti ubi, singkong dan talas (Almatsier, 2005).
- b. Sumber protein atau sumber zat pembangun, yaitu sumber protein hewani, seperti : daging, ayam, telur, susu dan keju serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tana, kacang hijau, kacang merah, serta hasil olahan seperti tempe, tahu, susu kedelai dan oncom. Hal ini sangat berperan untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang (Almatsier,2005).

- c. Sumber zat pengatur seperti sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel dan tomat serta sayur kacang-kacangan seperti kacang panjang, buncis dan kecipir. Buah-buahan yang diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan yang berasa asam seperti pepaya, mangga, nanas, nangka masak, jambu biji, apel sirsak dan jeruk. Zat pengatur ini sangat penting untuk melancarkan bekerjanya organ tubuh (Almatsier, 2005).



Gambar 2.2 piramida gizi seimbang
(Sumber : Kemenkes 2017)

C. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Remaja Putri

Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan pada masyarakat biasanya digolongkan dua faktor yaitu faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik :

1. Faktor Ekstinsik merupakan faktor luaran dari manusia lingkungan alam kebiasaan makan dipedesaan Indonesia umumnya di pengaruhi oleh jenis – jenis bahan makanan yang ada di daerahnya.
 - a. Faktor lingkungan sosial
Lingkungan sosial memberikan gambaran yang jelas tentang perbedaan kebiasaan makan.
 - b. Faktor lingkungan budaya dan agama Faktor lingkungan budaya berkaitan dengan kebiasaan makan meliputi nilai-nilai kehidupan dan rohani dan kewajiban-kewajiban sosial.
 - c. Faktor Lingkunga Ekonomi Kebiasaan makan juga sangat ditentukan oleh kelompok-kelompok masyarakat menurut tahap ekonominya (Kadir, 2016).
2. Faktor Intrinsik yaitu faktor yang berasal dari dalam diri manusia, faktor instrinsik meliputi :
 - a. Faktor asosiasi emosional
 - b. Faktor keadaan jasmani dan kejiwaan yang sedang sakit Kebiasaan makan juga sangat dipengaruhi oleh keadaan kesehatan seseorang.
 - c. Faktor penilaian yang lebih terhadap mutu makan (Kadir, 2016).

D. Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja

a) Kebiasaan Makan yang Buruk

Menurut Adriani (2012) kebiasaan makan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga ataupun lingkungan yang tidak baik sudah tertanam lama akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka.

b) Pemahaman Gizi yang Keliru

Menurut Adriani (2012) kebiasaan makan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga ataupun lingkungan yang tidak baik sudah tertanam lama akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka.

c) Masuknya Produk Makanan yang Baru

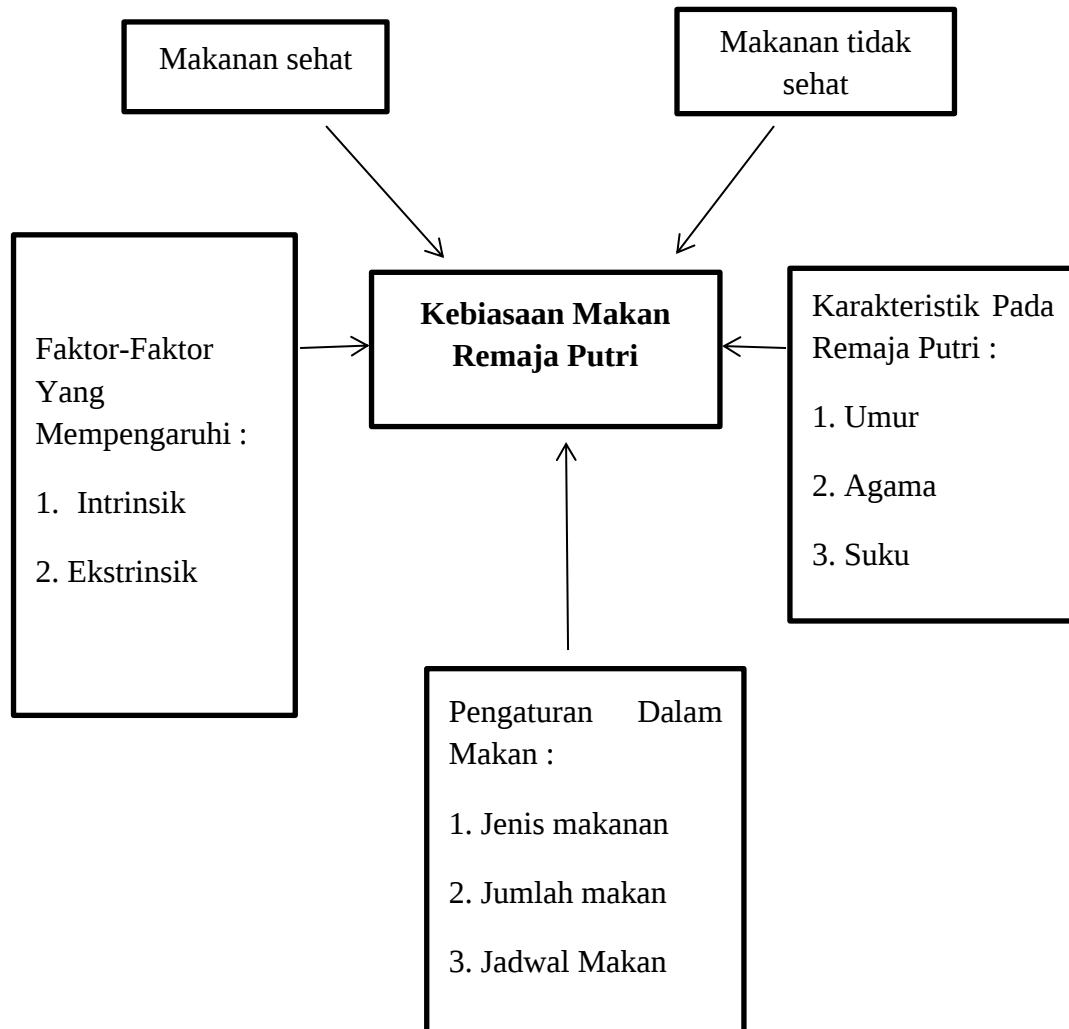
Jenis makanan baru ataupun produk makanan baru merupakan godaan bagi kaum remaja yang cenderung memiliki rasa penasaran tinggi sehingga mereka akan terus mencoba makanan tersebut sampai muncul makanan baru lagi. Remaja tidak memperdulikan kebutuhan maupun asupan gizinya lagi sehingga status gizi mereka akan terganggu. Salah satu jenis produk makanan baru dari luar negeri yaitu fast food. Jenis-jenis makanan siap santap (fast food) maupun junk food sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja. Padahal berbagai jenis fast food itu mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar

garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit kardiovaskuler pada usia muda.

d) Promosi yang Berlebihan Melalui Media Massa

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja. Padahal, produk makanan tersebut bukanlah makanan yang sehat bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan (Jafar, 2012).

E. Kerangka Teori



Kerangka Teori 2.3

Sumber : (Kadir, 2016), (Sulistyoningsih, 2011), (Murniasih, 2010), (Sunita, 2009), (Potter, 2008)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif, dengan jumlah sampel yaitu jumlah siswi yang ada di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari semua variabel yang menyangkut masalah yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelajar putri dikelas XI dan XII yaitu sebanyak 285 siswi yang bersekolah di SMAN 2 Kabupaten Sorong Papua Barat.

2. Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 Remaja Putri SMAN 2 Kabupaten Sorong yang memenuhi kriteria sebagai berikut :

- a. Remaja putri kelas 1 dan 2 dengan kategori umur 15 – 19 tahun yang bersedia menjadi responden dan mendatangi surat pernyataan.
- b. Remaja putri yang bersekolah di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong yang hadir saat penelitian.
- c. Responden yang berpartisipasi hingga selesai kegiatan penelitian.

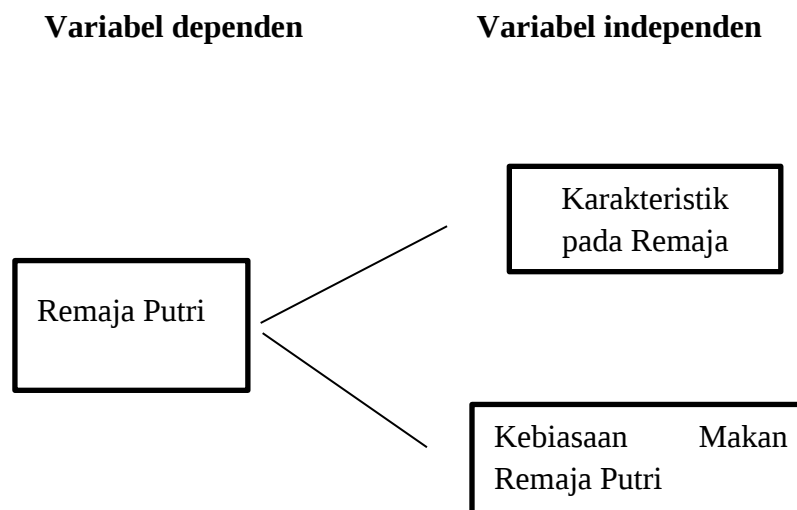
C. Tempat dan Waktu

1. Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan sejak tanggal dikeluarkannya ijin penelitian yaitu 31 Mei - 10 Juni 2023.
2. Tempat

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong.

D. Kerangka Konsep

Variabel Remaja Putri merupakan variabel dependen. Sedangkan independennya yaitu karakteristik remaja putri dan kebiasaan makan pada remaja putri



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

E. Defenisi Operasional

Variabel yang diteliti terdapat dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah Kebiasaan Makan Remaja Putri sedangkan variabel dependen adalah Remaja Putri.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Alat ukur	Kategori	Skala
1	Karakteristik remaja putri berdasarkan umur	Umur responden yang dihitung mulai dari waktu lahir.	Kuisisioner	15-18 Tahun	Ordinal
2	Karakteristik remaja putri berdasarkan suku	Asal/Kelompok responden berdasarkan daerah.	Kuisisioner	1. Jawa 2. Batak 3. Ambon 4. Buton 5. Manado 6. Papua	Ordinal
3	Karakteristik remaja putri berdasarkan agama	Kepercayaan yang dianut oleh responden.	Kuisisioner	1. Islam 2. Kristen protestan 3. Khatolik	Ordinal
4	Kebiasaan makan	Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan social budaya.	Kuesioner FFQ Wawancara	Baik jika >470 Tidak Baik apabila <470	ordinal

F. Instrumen

1. Informed Consent

Informed consent adalah form persetujuan yang diberikan oleh subjek penelitian. Sebelumnya, peneliti harus memberikan penjelasan dalam bahasa yang mudah dimengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan kepada subjek penelitian.

2. Form FFQ

Menurut Supriasa (2001), *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar frekuensi makan seseorang terhadap beberapa bahan pangan selama kurun waktu tertentu seperti hari, minggu, bulan, hingga tahun.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes kuesioner untuk mengukur kebiasaan makan remaja putri. Langkah pertama yang dilakukan adalah membagikan kuesioner FFQ kepada seluruh sampel. Kemudian peneliti menjelaskan dan mewawancarai setiap sampel yang ada.

H. Teknik Pengolahan Data

1. Editing

Kegiatan untuk melakukan pengecekan isian kuesioner agar jawaban di kuisisioner sudah jelas dan lengkap.

2. *Coding*

Kegiatan melakukan pengkodean pada data yang akan diolah pada aplikasi *excel*.

3. *Entry Data*

Data di input dalam lembar *excel*.

4. *Cleaning Data*

Memeriksa kembali data yang di entry untuk memastikan bahwa tidak ada kesalahan pada saat pengolahan data.

5. *Analisa Data*

Mendeskripsikan hasil penelitian data yang telah terkumpul dan hasil pengukuran Kebiasaan Makan dengan presentasi yang dikelompokkan berdasarkan kuesioner.

I. Etika Penelitian

1. *Informed Consent*

Informed consent adalah lembar persetujuan yang di berikan kepada responden peneliti menjelaskan manfaat, tujuan, prosedur, dan dampak dari penelitian yang akan dilaksanakan. Setelah dijelaskan, lembar informed consent diberikan ke subjek penelitian, jika setuju maka informed consent harus ditandatangani oleh responden.

2. *Anonymity*

Anonymity adalah tindakan menjaga kerahasiaan subjek penelitian dengan tidak mencantumkan nama pada informed consent dan kuesioner,

cukup dengan inisial dan memberi nomor atau kode pada masing-masing lembar tersebut.

3. *Confidentiality*

Confidentiality adalah menjaga semua kerahasiaan semua informasi yang didapat dari subyek 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 penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMAN 2 Kabupaten Sorong adalah salah satu pendidikan dengan jenjang SMA di Aimas, Kec. Aimas, Kab. Sorong, Provinsi Papua Barat Daya. Dalam menjalankan kegiatannya, SMAN 2 Kabupaten Sorong berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMA N 2 Kabupaten sorong difasilitasi dengan listrik untuk membantu kegiatan belajar siswa. Jam pelajaran dilakukan 6 hari, akreditasi SMAN 2 kabupaten sorong memiliki akreditasi A berdasarkan sertifikat 1334/BAN-SM/SK/2020.

2. Karakteristik Sampel

Variabel yang diteliti adalah kebiasaan makan. Hasil pengumpulan data karakteristik sampel dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

a. Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur

Karakteristik sampel berdasarkan umur dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur Siswi

Umur Siswi (Tahun)	n	%
15	6	20
16	16	53,3
17	7	23,3
18	1	3,3
Total	30	100

Sumber : Data primer,2023

Berdasarkan tabel 4.1 diatas menunjukan bahwa sebagian besar sampel 53,3% berusia 15 tahun. Sedangkan yang terkecil terdapat 3,3% berusia 18 tahun.

b. Karakteristik Sampel Berdasarkan Agama

Karakteristik sampel berdasarkan agama dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Agama

Agama	n	%
Islam	14	46,6
Kristen Protestan	14	46,6
Khatolik	2	6,6
Total	30	100

Sumber : Data Primer,2023

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa sampel sebagian besar sampel yang beragama islam dan kristen protestan sebanyak 46,6%. Sedangkan 6,6% beragama katholik.

c. Karakteristik Sampel Berdasarkan Suku

Karakteristik sampel berdasarkan suku dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Suku

Suku	n	%
Papua	7	23,3
Jawa	12	40
Batak	4	13,3
Ambon	4	13,3
Buton	2	6,6
Manado	1	3,3
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel 40% suku Jawa. Sedangkan yang terkecil terdapat 3,3% suku Manado.

3. Karakteristik Kebiasaan Makan

Kategori kebiasaan makan pada siswi SMAN 2 Kabupaten Sorong dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Makan

Kebiasaan Makan	n	%
Baik	13	43,3
Tidak Baik	17	56,6
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel 56,6% memiliki kebiasaan makan tidak baik.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Kabupaten Sorong, mulai pada bulan juni 2023. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah siswi SMAN 2 Kabupaten Sorong. Pengambilan data dilakukan dengan pembagian kuesioner kepada siswi, wawancara kebiasaan makan.

1) Karakteristik umur responden

Sesuai dengan penelitian yang didapatkan responden remaja siswi SMAN 2 Kabupaten Sorong memiliki umur terbesar adalah siswi umur 16 tahun (53,3%) dan umur terkecil adalah siswi umur 18 tahun (3,3%).

2) Karakteristik agama responden

Sesuai penelitian yang didapatkan berdasarkan responden siswi SMAN 2 Kabupaten Sorong sebesar 46,6% yaitu beragama islam dan kristen protestan.

3) Karakteristik suku responden

Sesuai dengan penelitian yang didapatkan responden siswi SMAN 2 Kabupaten Sorong sebesar 40% suku jawa dan yang terkecil 3,3% suku manado

4) Karakteristik kebiasaan makan remaja putri

Kebiasaan makan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak baik dapat menyebabkan gangguan di sistem pencernaan Sulastri (2012). jumlah dan frekuensi makan perlu diperhatikan untuk meringankan pekerjaan

saluran pencernaan dimana sebaiknya makan tiga kali sehari dalam porsi kecil. Jenis makanan merangsang perlu di perhatikan agar tidak merusak lapisan mukosa lambung (Tussakinah, Masrul, & Burhan, 2018). Fenomena kebiasaan makan ditemukan dalam penelitian Putri (2014) menunjukkan sebanyak 22 remaja (26,2%) menyatakan bahwa selalu makan pada malam hari dan 31 remaja (36,9%) menyatakan bahwa cemilan atau makanan ringan. Selain itu juga, menurut Agustini (2021) remaja putri di SMA Negeri 1 Denpasar, mayoritas memiliki perilaku makan baik yaitu sebesar 35,5% sedangkan kebiasaan makan tidak baik yaitu sebesar 46,2%.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian sulastris (2012) dan putri (2014) bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur dan tidak baik dapat menyebabkan gangguan disistem pencernaan. Hasil penelitian di dapatkan sebagian besar responden siswi SMAN 2 Kabupaten Sorong dari data yang didapatkan makanan pokok yang di konsumsi responden yaitu nasi, tapi makanan pokok berupa nasi sebagian besar responden mengonsumsinya hanya 1 kali dan 2 -3kali dalam seminggu sedangkan lauk hewani dari seluruh responden, mengonsumsi ikan air laut, telur ayam, dan ayam, yaitu dengan mengonsumsi 3 kali sehari dan sebagian besar mengonsumsi 1 kali sehari, yaitu berupa ikan air laut dan telur ayam, lauk nabati yang dikonsumsi responden yaitu tempe dan tahu yaitu 1 kali sehari dan 2-3 kali dalam seminggu, sayuran yang di konsumsi responden yaitu kangkung dan bayam 3 kali sehari dan 3-6 kali dalam seminggu, sedangkan buah-buahan

yang dikonsumsi responden sebagian besar yaitu jeruk manis 2-3kali dalam seminggu, dan 2 kali dalam sebulan dan jajanan yang dikonsumsi responden yaitu pentolan/somay, batagor, pop ice, dan gorengan-gorengan 1 kali sehari dan 3-6 kali dalam seminggu, dan sebagian responden yang mengonsumsi baik itu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan dan jajanan sebagian mengonsumsinya 3 kali dalam sehari, atau 1 kali dalam sehari dan 2-3 kali dalam seminggu. Dari hasil pengolahan yang didapatkan sebagian besar responden SMAN 2 Kabupaten Sorong kategori makan tidak baik yaitu 56,6% dan yang terkecil yaitu 43,3% kategori baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong Papua Barat Daya tahun 2023 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja putri SMAN 2 Kabupaten Sorong, sebagian besar responden (53,3%) berumur 16 tahun, yang sebagian besar respondennya berasal dari suku jawa 40% dan sebagian besar responden beragama islam dan Kristen protestan 46,6%
2. Kebiasaan makan remaja putri SMAN 2 Kabupaten Sorong memiliki kebiasaan makan sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan makan tidak baik sebesar (56,6%) dan yang terkecil yaitu 43,3% responden baik.

B. Saran

1. Bagi siswi lebih diharapkan memerhatikan kebiasaan makannya dengan cara menerapkan kebiasaan makan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang seperti banyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan, membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, membiasakan meminum air putih yang cukup dan juga melakukan aktivitas fisik yang cukup

2. Diharapkan sekolah bekerja sama dengan pihak kesehatan seperti puskesmas dll, agar mengadakan penyuluhan dan edukasi gizi terkait makanan yang baik untuk dikonsumsi, dan selain itu juga perlu penyebaran informasi terkait kebiasaan makan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S, Soetardjo S, Soekarti M. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2011.
- Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2010.
- Almatsier, Sunita. Editor. Penuntun Diet Instalasi Gizi RS Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta, 2007.
- Amelia S. Permenkes Tentang Angka Kecukupan Gizi. Jumat, September 2014.
Diunduh dari: <http://gizi.depkes.go.id/permenkestentang-angka-kecukupan-gizi> Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Gizi Seimbang. 2014. Diunduh dari: <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20Ok.pdf> Diakses Pada: Februari 2023.9.
- Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. 2012. Diunduh dari: <http://journal.ui.ac.id/index.php/health/article/viewFile/1301/1190> Diakses pada: Maret 2023.
- Azwar, A. Kecenderungan Masalah Gizi Dan Tantangan Di Masa Datang. Disamping dalam advokasi perbaikan gizi menuju kadarzi; 2004.
- BPSN. Data Statistik Ketahanan Pangan 2014. Badan Ketahanan Pangan Nasional. Kementerian Pertanian Republik Indonesia. 2014. Survei Sosial Ekonomi Nasional. Badan Pusat Statistik Nasional. 2013.
- Fatmah. Pengalaman Negara Lain Dalam Perbaikan Gizi Remaja Sekolah Menengah [skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2010.

Gunanti, I.R. Kebiasaan Makan, Konsumsi Zat Gizi, Status Gizi Anak Pra Sekolah dan Keterlibatan Ibu dalam Kegiatan Sosial di Luar Rumah. Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi Lembaga Penelitian Universitas Airlangga. 2006. .

Gustiara I. Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA N 1 Pekanbaru. 2013.

Hapsari R. Kontribusi Makanan Jajanan Terhadap Tingkat Kecukupan Asupan Energi dan Protein Pada Anak Sekolah Yang Mendapat PMT-AS di SD N 1 Kota Surakarta [skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2013.

Karlina. Hubungan Konsumsi Susu dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi dan Densitas Tulang Remaja di Asrama Tingkat Persiapan Bersama

Kartasapoetra, G. Marsetyo, H. Ilmu Gizi (Korelasi Gizi dan Kesehatan dan Produktifitas Kerja). Rineka Cipta. Jakarta. 2003.

Kementerian Kesehatan RI Direktorat Bina Gizi, Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Naskah Akademik Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Bina Gizi. Jakarta, 2013.

Kementrian Dalam Negeri Republik Indonesia. Profil Kabupaten Sorong 2023. Diakses pada: Maret 2023

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Studi Diet Total. 2014. Diunduh dari: <http://labdata.litbang.depkes.go.id/riset-badanlitbangkes/menuriskesnas/menurikus/392-rikus-sdt-2014> Diakses pada: Januari 2023

Masyarakat DGdK. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Raja Grafindo Persada: 2010.

Mokolensang OG, Manampiring AE, Fatimawali. Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung [skripsi]. Manado: Universitas Sam Ratulangi; 2015.

Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2018.

Santoso, Soegeng, Annel S. Kesehatan dan Gizi. Rineka Cipta: Jakarta. 2004.

Saputri R. Hubungan Konsumsi Soft Drink Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak
Usia Remaja di SMP Budi Mulia Dua Yogyakarta [skripsi]. Universitas
Muhammadiyah Surakarta; 2013. Sediaoetama A. Ilmu Gizi Jilid II Jakarta:
PT Dian Rakyat; 2012.

Story M. Nutritional requirements during adolescence. In: McAnarney ER, Kreipe
RE, Orr DE, Comerci GD, eds. Textbook of adolescent medicine.
Philadelphia: WB Saunders, 1992;75-84.

Sulistyoningsih,H. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Heru.
2011.

Supariasa, IDN, Bakri B, Fajar I. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran
EGC. 2002.

Suryaputra K, Nadhiroh SR. Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik

Yang Z, et l. Nutrition in pregnancy and early childhood and associations with
obesity in developing countries. 9 Jan 2013. Diunduh dari:
[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/23167588/?i=6&from=/22742617/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/23167588/?i=6&from=/22742617/related)
related Diakses pada: Maret 2023.

LAMPIRAN 1**LEMBAR INFORMED CONSENT**

Lembar Penjelasan Penelitian

Nama :

TTL :

Alamat :

Menyatakan persetujuan saya untuk ikut serta sebagai informasi dalam penelitian tentang (Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri Di SMAN 2 Kabupaten Sorong). Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun.

Saya juga memperkenalkan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Sebagai informasi dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk mengikuti semua prosedur dalam penelitian, termasuk aturan-aturan selama penelitian ini berlangsung. Adanya informasi yang tidak lengkap mengenai diri saya akan digunakan untuk menganalisis penelitian tersebut.

Sorong, 2023

Responden

LAMPIRAN 2

**Formulir Food Frequency
Questionnaire (FFQ)**

Nama :
Umur :
Kelas :

No.	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3kali /hari	1 kali/ hari	3-6 kali/ minggu	1-2 kali/ ming-gu	2 kali se- bulan	Tidak pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A.	Makanan Pokok						
1	Nasi						
2	Biskuit						
3	Jagung Segar						
4	Kentang						
5	Mie Basah						
6	Mie kering						
7	Roti Putih						
8	Singkong						
9	Sukun						
10	Tape beras ketam						
B	Lauk Hewani						
11	Daging Sapi						
12	Daging ayam						
13	Ikan Segar						
14	Ikan Teri Kering						
15	Telur Ayam						
16	Udang Basah						
C	Lauk Nabati						
17	Kacang hijau						
18	Kacang kedele						

19	Kacang merah						
20	Kacang mete						
21	Tahu						
D	Sayuran						
21	Bayam						
22	Kangkung						
E	Cemilan						
23	Batagor						
24	Somay						
25	Gorengan						
26	Cilok						
27	Manisan kedondong						
28	Gado-gado						
29	Boba						
30	Pop ice						
31	Es jeruk						
32	Jasjus						
33	Es buah						
34	Snack						
35	Kentang goreng						

LAMPIRAN 3

Master Tabel

Nama	Umur	Agama	Suku	Skor	Kategori Pola Makan
EM	2	2	1	375	2
SH	2	3	1	1.400	1
IG	1	2	3	125	2
NP	1	1	2	1.300	1
FS	2	2	3	700	1
KM	3	1	2	800	1
AA	2	2	3	425	2
DS	3	1	2	375	2
TI	2	1	2	125	2
TN	3	2	3	675	1
DK	3	1	6	900	1
AS	2	1	5	100	2
BR	1	2	4	175	2
DA	1	1	2	300	2
ST	2	1	2	125	2
AK	1	1	5	50	2
GM	3	2	4	525	1
PI	2	1	2	500	1
EL	4	1	2	225	2
CP	1	2	4	350	2
RU	3	2	1	275	2
WA	2	1	2	550	1
EA	1	2	1	200	2
CF	3	2	2	900	1
SA	2	3	4	150	2
AA	2	1	2	575	1
FS	2	1	2	475	1
NS	2	2	1	750	1
CR	1	2	1	325	2
AK	2	2	1	350	2

LAMPIRAN 4

Keterangan Pengkodean :

Umur :

1. 15 Tahun
2. 16 Tahun
3. 17 Tahun
4. 18 Tahun

Suku :

1. Papua
2. Jawa
3. Batak
4. Ambon
5. Buton
6. Manado

Agama :

1. Islam
2. Kristen Protestan
3. Katholik

Kebiasaan Makan :

1. Baik
2. Tidak Baik

LAMPIRAN 5

SURAT IZIN PENELITIAN

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
 Jalan Basuki Rahmat Km 11 Kota Sorong 98417
 Telepon (0951) 324 309 Faksimile (0951) 324 309
 Laman <http://poltekkesorong.ac.id> Surat Elektronik poltekkes_sorong@yahoo.co.id

21 Mei 2023

Nomor : PP.08.02/3.3/ 068 /2023

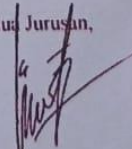
Lampiran : 1 (Satu) Rangkap

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong
 Di -
 Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir (LTA) mahasiswa dalam menempuh pendidikan di Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong, maka kami memohon Bapak/Ibu agar memberikan ijin kepada mahasiswa (*Daftar Nama Terlampir*), untuk melakukan penelitian sesuai dengan Judul Laporan Tugas Akhir (LTA) di Instansi Bapak/Ibu

Demikian permohonan kami, atas kebijakan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih

Ketua Jurusan,

La Supu, SKM, MPH
NIP 196906151991031019

LAMPIRAN 6

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN SORONG
 Jalan Basuki Rahmat Km.11 Kota Sorong 98417
 Telpun (0951) 324 309 Faksimile (0951) 324 309
 Lembar: <http://poltekkesorong.ac.id> Surat Elektronik: poltekkes_sorong@yahoo.co.id

Lampiran

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul KTI
1	Chilaretha Zefanya Titiberu	51341120005	Gambaran Asupan Makanan Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Kabupaten Sorong
2	Claudia Amahorsya	51341120006	Gambaran Lingkaran Perut Dan Pengetahuan Gizi Pada Siswi Kelas 1 dan 2 SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong
3	Nurlaila Rumakat	51341120028	Gambaran Kebiasaan Makan Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Kabupaten Sorong
4	Putri Jumianti P. Kapriati	51341120033	Gambaran Status Gizi Menurut LILA Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong
5	Margareta Fransina M. Mitogae	51341120021	Gambaran Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 2 Kabupaten Sorong

LAMPIRAN 7**Dokumentasi**

LAMPIRAN 8

BERITA ACARA PERBAIKAN
PROPOSAL DAN LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)

Nama : Nurlaila Rumakat

Nim : 51341120028

Judul Proposal LTA : Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Putri Di SMA
Negeri 1 Kabupaten Sorong

No	Nama	Masukkan	Tanda Tangan
1	Merinta Sada, S.Gz, M.Gz	1. Perbaiki kata pengantar, perhatikan cara penulisan. 2. Perbaiki daftar isi, perbaiki bab 1 latar belakang, 3. Perbaiki rumusan masalah, 4. Perbaiki tinjauan pustaka, cari referensi tahun terbaru 5. Perbaiki kerangka teori dan kerangka konsep	
2	Yulia Rachmawati, SKM, M.Gz	1. Dilengkapi lagi referensi yang digunakan ke dalam daftar pustaka	

		2. Ditambahkan referensi tahun terbaru, 3. Perhatikan kerapian penulisan ikuti sesuai pedoman	
3	Wilma Florencia, SKM, MKM	1. Tambahkan sumber yang belum ditambahkan 2. Dilengkapi lagi referensi yang digunakan kedalam daftar pustaka 3. Perhatikan kerapian dibuat sesuai pedoman 4. Tambahkan isi piringku dan pedoman gizi seimbang	

LEMBAR KONSULTASI LAPORAN TUGAS AKHIR PENELITIAN

NO	TANGGAL	PEMBIMBING I/II	TOPIK PEMBAHASAN	SARAN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	8/05/2023	I	Judul Laporan Tugas Akhir	Perbaiki kata di bab III, jenis penelitian, populasi dan sampel, perbaiki tempat dan waktu, perbaiki kerangka konsep.	
2	11/05/2023	I/II	Judul Laporan Tugas Akhir	Perbaiki kerangka konsep, perbaiki defenisi operasional Perhatikan tulisan besar kecil.	
3	14/06/2023	I/II	Laporan Tugas Akhir	Perbaiki bab 1, perbaiki daftar pustaka , tambahkan	

				logo sampul halaman pengesahan	
	15/06/2023	II	Laporan Tugas Akhir	Tambahkan formulir FFQ, tambahkan master tabel tambahkan berita acara proposal	
	3/08/2023	I/II	Laporan Tugas Akhir	Lampirkan berita acara laporan tugas akhir lampirkan surat izin penelitian serta bukti dokumentasi penelitian	
	12/09/2023	Penguji	Laporan Tugas Akhir	perbaiki abstrak dan tambahkan lembar konsultasi proposal dan lembar konsultasi laporan tugas	

				akhir	
--	--	--	--	-------	--