

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
REMAJA GIZI LEBIH DI SMAN 3 KOTA PALANGKA RAYA**



OLEH :

SABILA FERZANANDA
NIM. PO.62.31.3.21.230

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA GIZI
LEBIH DI SMAN 3 KOTA PALANGKA RAYA**

Oleh :

Nama : Sabila Ferzananda

Nim : PO.62.31.3.21.230

Laporan Tugas Akhir ini telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk diuji pada:

Hari, Tanggal : Jumat, 3 Mei 2024

Waktu : 08.00 – 09.30

Tempat : Ruang IV

Pembimbing,



Sugivanto, S.Gz, M.Pd
NIP. 19750502 200012 1 003

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Proposal Tugas Akhir ini Telah Diuji
Tanggal 3 Mei 2024


Tim Penguji,

Tanda Tangan,

**Ketua : Yulka Susana, M.Kes
NIP. 19660731 198911 2 001**

(.....)

**Anggota : Sugiyanto, S.Gz, M.Pd
NIP. 19750502 200012 1 003**

(.....)

**: Prisilia Oktaviyani, MKM
NIP. 19801018 200501 2 009**

(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Tugas Akhir Dengan Judul

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA GIZI
LEBIH DI SMAN 3 KOTA PALANGKA RAYA**

Telah disahkan pada tanggal 20 Mei 2024

Mengesahkan,

Pembimbing



Sugivanto, S.Gz, M.Pd
NIP. 19750502 200012 1 003

Direktur,



Mars Khendra Kusfryadi, STP, MPH
NIP. 19750310 199703 1 004

EMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sabila Ferzananda
NIM : PO.62.31.3.21.230

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Laporan Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih Di SMAN 3 Kota Palangka Raya" berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari penulis sendiri, baik untuk naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari Laporan Tugas Akhir ini. Jika terdapat karya orang lain, penulis akan mencantumkan sumber yang jelas.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam penelitian ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku.

Palangka Raya, 29 April 2024
Yang Membuat Pernyataan

Sabila Ferzananda
PO.62.31.3.21.230

INTISARI

LATAR BELAKANG: Remaja adalah masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan (UNICEF 2010). Usia remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang membutuhkan asupan gizi yang adekuat. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 melaporkan bahwa presentase gizi lebih (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun secara nasional ialah gizi gemuk 9,5%, dan obesitas 4%, prevalensi ini mengalami peningkatan dari data RISKESDAS tahun 2013 yaitu gizi gemuk 5,7% dan obesitas 1,6%. **TUJUAN:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 Kota Palangka Raya. **Metode:** Penelitian Desain penelitian yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional dengan menggunakan jenis teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi. Teknik pengambilan data menggunakan teknik alat ukur kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara univariat. Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian didapatkan bahwa umur 16 tahun dengan jumlah 47 responden 77%, 17 tahun dengan 14 responden 23%, jenis kelamin laki-laki berjumlah 33, perempuan berjumlah 28, kategori gizi lebih 85%, kategori resiko gizi lebih 15%, dikategorikan cukup sebesar 31 (50,8%) responden artinya yang dikatakan cukup itu diatas nilai median dan yang dikategorikan kurang artinya di bawah nilai median yaitu 30 (49,2%), aktivitas fisik ringan 57 (93%), aktivitas sedang 4 (7%), aktivitas berat 0 (0%) artinya tidak ada yang melakukan aktivitas, resiko gizi lebih dan pola makan kurang ada 4,9 % ,Aktivitas berat terdapat 0% (n=0) tidak terdapat responden. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil distribusi pola makan menunjukkan bahwa sebagian remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya yang memiliki pola makan cukup yaitu sebanyak (50,8 %), yang memiliki aktivitas ringan yaitu sebanyak (93%), dan yang memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak (85%).

XVI + 53, halaman 2024; 12 tabel; 2 gambar

Daftar Pustaka: 28 buah (2011-2023)

Kata kunci : Pola makan, Aktivitas fisik remaja, Gizi lebih

ABSTRACT

BACKGROUND: Adolescence is a very important period in building their development in the first decade of life (UNICEF 2010). Adolescence is a transition period from children to adults who require adequate nutritional intake. Based on 2018 RISKESDAS data, it is reported that the percentage of over-nutrition (BMI/U) of teenagers aged 16-18 years nationally is 9.5% overweight and 4% obesity, this prevalence has increased from the 2013 RISKESDAS data, namely overweight nutrition 5, 7% and obesity 1.6%. **OBJECTIVE:** The aim of this research is to determine the description of eating patterns and physical activity of over-nourished adolescents at SMAN 3 Palangka Raya City. **Method:** Research The research design used was quantitative descriptive with a cross sectional approach using a purposive sampling technique based on inclusion criteria. The data collection technique uses questionnaire measuring tools and anthropometric measurements. Data analysis was carried out univariately. **Results and Discussion:** The research results showed that 16 years old with 47 respondents was 77%, 17 years old with 14 respondents was 23%, male was 33, female was 28, over nutrition category was 85%, over nutrition risk category was 15% , categorized as sufficient by 31 (50.8%) respondents, meaning that what was said to be adequate was above the median value and what was categorized as inadequate meant below the median value, namely 30 (49.2%), light physical activity 57 (93%), moderate activity 4 (7%), heavy activity 0 (0%) means no one does activity, the risk of overnutrition and poor eating patterns is 4.9%, heavy activity is 0% (n=0) there are no respondents. **Conclusion:** Based on the results of the distribution of dietary patterns, it shows that the majority of teenagers at SMA Negeri 3 Palangka Raya who have an adequate diet are (50.8%), those who have light activity are (93%), and those who have more nutritional status, namely as much as (85%).

XVI+53, page 2024; 12 tables; 2 images

Bibliography : 28 pieces (2011-2023)

Keywords : Diet, adolescent physical activity, more nutrition

RIWAYAT HIDUP



b. Data Diri

Nama : Sabila Ferzananda
Tempat, Tanggal Lahir : Tulung Agung, 07 Desember 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No.HP : 0853 8771 9362
Email : Sabilaferzan@gmail.com
Alamat : Jalan Nila Putih No. 01

c. Riwayat Pendidikan

SD : SDN 2 Bukit Tunggal, 2014/2015
SMP : SMPN 3 Palangka Raya, 2017/2018
SMA : SMAN 10 Palangka Raya, 2020/2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini. Penulisan proposal ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan judul “Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih Di SMA Negeri 3 Palangka Raya”.

Proposal Tugas Akhir ini terwujud atas bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP, MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyusun Laporan Tugas Akhir.
2. Ibu Nila Susanti, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
3. Bapak Teguh Supriyono, STP, M.Si selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Bapak Sugiyanto S.Gz, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah memberi masukan dan arahan kepada penulis selama menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Juni Ramadhani., M.Si selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama mengikuti perkuliahan pada prodi DIII Gizi.
6. Ibu Yulka Susana, M.Kes selaku Ketua Sidang yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis selama menyelesaikan tugas akhir.
7. Ibu Prisilia Oktaviyani, SKM, MKM selaku Penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis selama menyelesaikan tugas akhir.

Akhir kata, penulis berharap kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palangka Raya, 8 Desember 2023

Sabila Ferzananda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
INTISARI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori	7
1. Remaja	7
2. Status Gizi Remaja	10
B. Kerangka Konsep	26
C. Variabel Penelitian	27
D. Definisi Operasional.....	27
BAB III METODELOGI PENELITIAN	29
A. Ruang Lingkup Penelitian	29

B. Jenis dan Desain Penelitian.....	29
C. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	30
1. Jenis Data	30
2. Cara Pengumpulan Data.....	31
F. Pengolahan data dan analisis data.....	32
1. Pengolahan data.....	32
2. Analisis data	32
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 33
A. Gambaran Umum SMAN 3 Kota Palangka Raya.....	33
B. Analisis Univariat.....	36
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
 DAFTAR PUSTAKA	 55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Remaja	9
Tabel 2. 2. Katagori Gizi Lebih IMT/U anak usia 5-18 tahun	12
Tabel 2. 3. Katagori Aktivitas Fisik Standar Berdasarkan Nilai Physical Activity Level (PAL)	26
Tabel 2. 4. Definisi Operasional.....	27
Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan.....	37
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya	39
Tabel 4. 3. Distribusi Frekuensi Sampel Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya	40
Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Sampel Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya	42
Tabel 4. 5. Distribusi Frekuensi Sampel Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja Gizi lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya.....	44
Tabel 4. 6. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Status Gizi pada Remaja gizi lebih di SMAN 3 Kota Palangka Raya	45
Tabel 4. 7. istribusi Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Remaja gizi lebih di SMAN 3 Kota Palangka Raya.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka konsep	26
Gambar 4. 1 Sekolah SMA Negeri 3 Palangka Raya	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Lembar Permohonan Responden
Lampiran 2.	Lembar Pernyataan Responden
Lampiran 3.	Formulir <i>Food Frekuensi Qouestionnare</i>
Lampiran 4.	Lembar Formulir Recall Aktivitas Fisik
Lampiran 5.	Hasil Analisis Data
Lampiran 6.	Surat Izin Penelitian
Lampiran 7.	Surat Keterangan Layak Etik
Lampiran 8.	Surat Perpanjang Izin Penelitian
Lampiran 9.	Dokumentasi Penelitian