



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT KECUKUPAN  
GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA USIA 16-18  
TAHUN DI PANTI ASUHAN JONGGOL**

**SKRIPSI**

**TANTRI NOVIANDRA**

**1810714024**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2022**



**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT KECUKUPAN  
GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA USIA 16-18  
TAHUN DI PANTI ASUHAN JONGGOL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Meperoleh Gelar  
Sarjana Gizi**

**TANTRI NOVIANDRA**

**1810714024**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN  
JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Tantri Noviandra

NRP : 1810714024

Tanggal : 7 Juli 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Juli 2022

Yang Menyatakan,



(Tantri Noviandra)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tantri Noviandra  
NRP : 1810714024  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

***“Hubungan Pola Makan dan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Panti Asuhan Jonggol”***

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 7 Juli 2022

Yang menyatakan,



Tantri Noviandra

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Tantri Noviandra

NRP : 1810714024

Program Studi : Gizi Program Sarjana

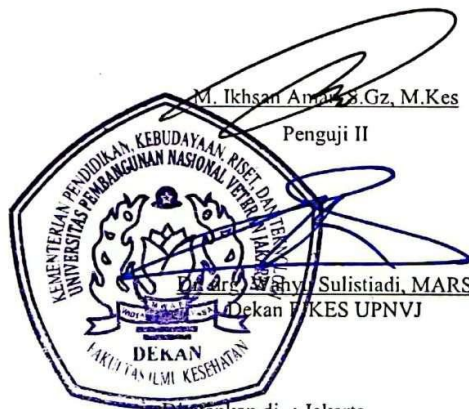
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Panti Asuhan Jonggol

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Nanang Nasrulloh, STP, M.Si

Ketua Penguji



M. Ikhsan Amalia, S.Gz, M.Kes  
Penguji II

Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM  
Pembimbing

Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM  
Kepala Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 7 – Juli - 2022

# HUBUNGAN POLA MAKAN DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI PANTI ASUHAN JONGGOL

Tantri Noviandra

## Abstrak

Status gizi seseorang dapat dilihat seberapa besar kebutuhan fisiologis individu yang telah terpenuhi. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan dan tingkat kecukupan gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan tingkat kecukupan gizi dengan status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Panti Asuhan Jonggol. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 16-18 tahun di Panti Asuhan Jonggol dengan jumlah 31 orang. Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling*. Data diambil melalui pengambilan data berat badan dan tinggi badan, wawancara SQ-FFQ dan *Food Recall* 24 Jam. Uji statistik penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* dan *Spearman Rank*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kecukupan energi ( $p = 0,001$ ) dan tingkat kecukupan karbohidrat ( $p = 0,001$ ). Namun tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan pola makan ( $p = 0,504$ ), frekuensi pola makan ( $p = 0,802$ ), tingkat kecukupan protein ( $p = 0,481$ ) dan tingkat kecukupan lemak ( $p = 0,121$ ). Saran dari penelitian ini yaitu pengelola panti asuhan dapat bekerja sama dengan institusi di bidang gizi untuk melakukan intervensi dan pengetahuan bagi panti asuhan.

**Kata Kunci** : Remaja, Kecukupan Gizi, Pola Makan, Status Gizi.

# **RELATIONSHIP OF DIET PATTERN AND NUTRITIONAL ADEQUACY WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENT AGED 16-18 YEARS AT JONGGOL ORPHANAGE**

**Tantri Noviandra**

## **Abstract**

A person's nutritional status can be seen how much individual physiological needs have been met. One of the factors that can affect nutritional status is diet and nutritional adequacy level. The purpose of this study was to analyze the relationship between diet and nutritional adequacy levels with nutritional status in adolescents aged 16-18 years at the Jonggol Orphanage. This study is a quantitative study with a cross-sectional design approach. The population in this study were adolescents aged 16-18 years at the Jonggol Orphanage with a total of 31 people. The sample to be used in this study was taken using a total sampling technique. Data were collected through data collection on weight and height, SQ-FFQ interviews and 24-Hour Food Recall. The statistical test of this study used the Chi-Square and Spearman Rank tests. The results of statistical tests showed that there was a relationship between nutritional status and the level of energy adequacy ( $p = 0.001$ ) and the level of carbohydrate adequacy ( $p = 0.001$ ). However, there was no relationship between nutritional status and diet ( $p = 0.504$ ), frequency of eating patterns ( $p = 0.802$ ), protein adequacy level ( $p = 0.481$ ) and fat adequacy level ( $p = 0.121$ ). Suggestions from this study are that the orphanage manager can cooperate with institutions in the field of nutrition to intervene and provide knowledge for orphanages.

**Keywords** : Adolescents, Diet, Nutritional Adequacy, Nutritional Status.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur senantiasa kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa. Atas segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya dan tepat pada waktunya. Skripsi yang saya susun ini berjudul “Hubungan Pola Makan dan Tingkat Kecukupan Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Panti Asuhan Jonggol”. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan, dorongan, semangat, dukungan, serta kritik dan saran dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga kami mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang selalu mendukung untuk kegiatan-kegiatan kemahasiswaan, dalam bidang akademik maupun non akademik, dan Dosen pembimbing yaitu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM yang selalu memberikan saya bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menjadikan skripsi ini lebih baik lagi. Terakhir, saya harap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi para pembaca.

**Jakarta, 7 Juli 2022**

**Penulis**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
Abstrak .....	v
Abstract .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Pola Makan.....	6
II.2 Kecukupan Gizi.....	6
II.3 Angka Kecukupan Gizi .....	8
II.4 Rata-Rata Kecukupan Gizi Sehari Pada Remaja.....	9
II.5 Status Gizi .....	9
II.6 Penilaian Konsumsi Makanan .....	13
II.7 Matriks Pendahulu.....	14
II.8 Kerangka Teori.....	19
II.9 Kerangka Konsep .....	20
II.10 Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	21

III.2	Desain Penelitian.....	21
III.3	Populasi dan Sampel .....	21
III.4	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	22
III.5	Pengumpulan Data .....	22
III.6	Instrumen Penelitian.....	23
III.7	Prosedur Pengumpulan Data .....	23
III.8	Alur Penelitian.....	24
III.9	Etik Penelitian .....	24
III.10	Definisi Operasional.....	25
III.11	Pengolahan Data.....	26
III.12	Analisis Data .....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		28
IV.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	28
IV.2	Analisis Univariat.....	29
IV.3	Analisis Bivariat .....	38
IV.4	Keterbatasan Penelitian .....	45
BAB V PENUTUP.....		47
V.1	Kesimpulan.....	47
V.2	Saran .....	48
DAFTAR PUSTAKA .....		50
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. IMT .....	15
Tabel 2. Matriks Penelitian .....	19
Tabel 3. Definisi Operasional .....	32
Tabel 4. Karakteristik Responden .....	34
Tabel 5. KompoNen Pola Makan Remaja di Panti Asuhan Jonggol .....	35
Tabel 6. Gambaran Pola Makan Remaja di Panti Asuhan Jonggol .....	35
Tabel 7. Asupan Energi Pada Remaja di Panti Asuhan Jonggol.....	38
Tabel 8. Asupan Protein Pada Remaja di Panti Asuhan Jonggol.....	40
Tabel 9. Asupan Lemak Pada Remaja di Panti Asuhan Jonggol .....	41
Tabel 10. Asupan Karbohidrat Pada Remaja di Panti Asuhan Jonggol.....	42
Tabel 11. Status Gizi Pada Remaja di Panti Asuhan Jonggol.....	44
Tabel 12. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi.....	45
Tabel 13. Hubungan Kecukupan Energi dengan Status Gizi.....	47
Tabel 14. Hubungan Kecukupan Protein dengan Status Gizi .....	48
Tabel 15. Hubungan Kecukupan Lemak dengan Status Gizi .....	50
Tabel 16. Hubungan Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	27
Gambar 3. Alur Penelitian.....	30
Gambar 4. Panti Asuhan Jonggol.....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Etik Penelitian

Lampiran 2 Kartu Monitor

Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data

Lampiran 4 Informed Consent

Lampiran 5 Kuesioner Penelitian

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7 Hasil Uji Statistik

Lampiran 8 Surat Bebas Plagiarisme

Lampiran 10 Hasil Turnitin