



**ESKPLORASI PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG
TERHADAP PERILAKU PILIHAN PANGAN PADA REMAJA
PUTRI *OVERWEIGHT* DI KELURAHAN TEGAL REJO KOTA
MEDAN TAHUN 2020**

SKRIPSI

VIVI CINTHYA ROTUA SILALAH

1610714052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN PROGRAM STUDI
ILMU GIZI PROGRAM SARJANA
2020**



**ESKPLORASI PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG
TERHADAP PERILAKU PILIHAN PANGAN PADA REMAJA
PUTRI *OVERWEIGHT* DI KELURAHAN TEGAL REJO KOTA
MEDAN TAHUN 2020**

SKRIPSI

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

VIVI CINTHYA ROTUA SILALAH

1610714052

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN PROGRAM STUDI
ILMU GIZI PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Vivi Cinthya Rotua Silalahi

NIM : 1610714052

Tanggal : 22 Juni 2020

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

Jakarta, 22 Juni 2020



Yang Menyatakan,

(Vivi Cinthya Rotua Silalahi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Vivi Cinthya Rotua Silalahi
NIM : 1610714052
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 :

Eksplorasi Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri *Overweight* di Kelurahan Tegal Rejo Kota Medan Tahun 2020

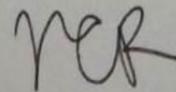
Beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 22 Juni 2020

Yang menyatakan,



(Vivi Cinthya Rotua Silalahi)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Vivi Cinthya Rotua Silalahi
NIM : 1610714052
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Eksplorasi Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pilihan Pangan Remaja Putri *Overweight* di Kelurahan Tegal Rejo Kota Medan Tahun 2020

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

Luh Desi Puspareni ST. Gizi., M.Gizi
Ketua Penguji

Utami Wahyuningsih S.Gz., M.Si
Penguji I

Dian Luthfiana Sufyan S.Gz., M.Gizi
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ

Taufik Maryusman S.Gz., M.Pd., M.Gizi
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 Juli 2020

ESKPLORASI PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG TERHADAP PERILAKU PILIHAN PANGAN PADA REMAJA PUTRI *OVERWEIGHT* DI KELURAHAN TEGAL REJO KOTA MEDAN TAHUN 2020

Vivi Cinthya Rotua Silalahi

Abstrak

Pedoman gizi seimbang merupakan pengetahuan gizi yang harus dipahami oleh remaja putri, namun konsep pedoman gizi seimbang masih belum sefamiliar 4 sehat 5 sempurna. Perilaku pilihan pangan tidak sesuai anjuran pedoman gizi seimbang meningkatkan risiko *overweight*. Penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi pengetahuan pedoman gizi seimbang dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku pilihan pangan pada remaja putri *overweight*. Penelitian menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan triangulasi sumber. Jumlah subjek sebanyak 16 orang. Subjek penelitian ialah remaja dengan status gizi *overweight* dan normal (sebagai pembandingan). Penelitian dilakukan selama 8 minggu. Hasil penelitian menunjukkan seluruh subjek penelitian lebih mengenal 4 sehat 5 sempurna daripada Pedoman Gizi Seimbang. Pedoman gizi seimbang bukan menjadi alasan utama pilihan pangan subjek. Kebiasaan selalu sarapan sudah cukup baik diantara subjek, namun masih tingginya konsumsi pangan tidak sehat seperti makanan/minuman manis, gurih/asin, gorengan, serta komposisi makanan tidak seimbang diantara subjek penelitian. Perilaku pilihan pangan remaja putri *overweight* belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang disebabkan minimnya keterpaparan informasi PGS serta lebih kuatnya pengaruh faktor eksternal (lingkungan rumah, sekolah, keluarga, dan media digital) maupun faktor internal (organoleptik pangan dan uang saku) dalam pembuatan keputusan pilihan pangan subjek.

Kata Kunci : Pedoman Gizi Seimbang; Pilihan Pangan; Remaja Putri; *Overweight*; Media Digital

EXPLORING BALANCED NUTRITION GUIDELINES KNOWLEDGE ON FOOD CHOICE BEHAVIOUR AMONG OVERWEIGHT GIRL ADOLESCENTS IN TEGAL REJO VILLAGE CITY OF MEDAN 2020

Vivi Cinthya Rotua Silalahi

Abstract

Balanced nutrition guidelines are one of the fundamental nutritional knowledge that girl adolescents have to know. In fact balanced nutrition guidelines are not familiar as 'complete menus of food' among girl adolescents. Inappropriate food choices behaviour to balanced nutrition guidelines increasing risk of overweight. This study aimed to exploring balanced nutrition guidelines knowledge and factors that influencing food choice behavior among overweight girl adolescents. Qualitative study method with indepth interview and observation were used in this study. Participants were chosen by purposive and snowball sampling, with total participants were 16. Source triangulation were conducted. Indepth interviews were conducted along with semi structured questions guide. Research showed all of the participants didn't familiar with balanced nutrition guidelines. They are more familiar with 'complete menus of food'. Balanced nutrition guidelines are not core factor that influencing their food choices. Having breakfast behaviour among participants is good enough, however high consumption of unhealthy food such as sugary food/beverages, salty and deep fried foods, and unbalanced food composition are still occurred on participants. Food choice behaviour among participants was inappropriate to balanced nutrition guideline because of lack of exposure to the information. The most influential factors are home, school, family environments and digital media. However the internal factors that cause the food choice behaviour are food organoleptic and pocket money.

Keyword: Balanced Nutrition Guidelines; Food Choice; Girl Adolescents; Overweight; Digital Media

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Januari 2020 ini adalah Eksplorasi Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri *Overweight* di Kelurahan Tegal Rejo Kota Medan Tahun 2020. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dian Luthfiana Sufyan., S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orangtua penulis yang selalu senantiasa memberikan semangat, dana penelitian, dan doa yang tulus sehingga penulisan skripsi dapat terselesaikan. Tak lupa berterimakasih kepada seluruh informan utama dan informan kunci yang berperan dalam pelaksanaan penelitian dan telah menyediakan waktu di tengah situasi pandemik seperti ini. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 22 Juni 2020

Penulis

Vivi Cinthya Rotua Silalahi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja.....	6
II.2 Overweight.....	7
II.3 Pilihan Pangan.....	9
II.4 Pengetahuan.....	14
II.5 Gizi Seimbang.....	15
II.7 Penelitian Kualitatif.....	20
II.8 Matriks Penelitian Pendahulu.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
III.2 Desain Penelitian.....	29
III.3 Populasi dan Sampel.....	30
III.4 Pengumpulan Data.....	34
III.5 Etik Penelitian.....	39
III.6 Definisi Operasional.....	40
III.7 Analisis Data.....	42
III.8 Validitas Data.....	44
III.9 Jadwal Penelitian.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
IV.1 Gambaran Umum Kelurahan Tegal Rejo Kota Medan.....	46
IV.2 Karakteristik Informan.....	47
IV.3 Gambaran Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Remaja Putri Overweight.....	48

IV. 4 Gambaran Perilaku Pilihan Pangan Remaja Putri <i>Overweight</i>	52
IV. 5 Kebiasaan Sarapan.....	54
IV. 6 High Sugar Dietary Habit	61
IV.7 High Fat and Salt Dietary Habit.....	64
IV. 8 Konsumsi Sumber Protein Hewani dan Nabati.....	71
IV. 9 Komposisi Makanan Tidak Seimbang	73
IV. 10 Pembacaan Label Pangan pada Kemasan Produk	76
IV. 11 Faktor yang Memengaruhi Pilihan Pangan Remaja Putri <i>Overweight</i>	79
BAB V PENUTUP	110
V.1 Kesimpulan.....	110
V.2 Saran.....	111
DAFTAR PUSTAKA	113
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi Remaja berdasarkan IMT/U.....	8
Tabel 2	Matriks Penelitian Pendahulu.....	27
Tabel 3	<i>Indepth Interview Question Guide</i>	34
Tabel 4	Daftar Observasi	36
Tabel 5	Pemilihan Informan di Kelurahan Tegal Rejo	37
Tabel 6	Pemilihan Informan berdasarkan <i>Essential Variation</i>	39
Tabel 7	Definisi Operasional.....	41
Tabel 8	Jadwal Penelitian.....	45
Tabel 9	Karakteristik Informan Utama.....	49
Tabel10	Bahan Makanan Paling Banyak Dikonsumsi Informan <i>Overweight</i>	52
Tabel 11	Bahan Makanan Paling Banyak Dikonsumsi Informan <i>Normoweight</i>	53
Tabel 12	Sumber dan Edek Potensial Fitokimia Terhadap Kesehatan.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tumpeng Gizi Seimbang.....	17
Gambar 2	Peta Wilayah Kota Medan.....	46
Gambar 3	Tumpeng PGS.....	49
Gambar 4	Isi Piring Makanku.....	49
Gambar 5	Konsep 4 Sehat 5 Sempurna.....	49
Gambar 6	Pedagang Minuman Manis.....	63
Gambar 7	Komposisi Makanan 1.....	73
Gambar 8	Komposisi Makanan 2.....	73
Gambar 9	Komposisi Makanan 3.....	74
Gambar 10	<i>American's Eating Plate</i>	74
Gambar 11	Faktor-Faktor Perilaku Pilihan Pangan Remaja Putri <i>Overweight</i>	79
Gambar 12	Akses Ketersediaan Pangan di Kelurahan Tegal Rejo.....	87
Gambar 13	Gambar Makanan (<i>Bubble Tea</i>).....	99

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori.....	24
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	25
Bagan 3	Alur Penelitian.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
Lampiran 2	Pertanyaan Semi Terstruktur untuk Remaja Putri
Lampiran 3	Pertanyaan Semi Terstruktur untuk Teman Sebaya
Lampiran 4	Pertanyaan Semi Terstruktur untuk Guru Sekolah
Lampiran 5	<i>Food Photograph</i>
Lampiran 6	Formulir <i>FFQ</i>
Lampiran 7	Biaya Penelitian
Lampiran 8	Data Status Gizi Informan Utama
Lampiran 9	Analisis Data Transkrip Rekaman Informan <i>Overweight</i>
Lampiran 10	Analisis Data Transkrip Rekaman Informan <i>Normoweight</i> .
Lampiran 11	Hasil Analisis <i>FFQ</i> Informan <i>Overweight</i>
Lampiran 12	Hasil Analisis <i>FFQ</i> Informan <i>Normoweight</i>
Lampiran 13	Persetujuan Etik
Lampiran 14	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 15	Hasil Cek Plagiarisme Turnitin
Lampiran 16	Kartu Monitor
Lampiran 17	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme