



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 152221109
Nama Mahasiswa : **Nurlia Erika**
Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**
Dosen Pembimbing (1) : **Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes**
Dosen Pembimbing (2) : **Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes**
Judul Ta/Skripsi : **Gambaran pola makan pada dan status gizi pada remaja di wilayah puskesmas Pringapus**

Abstrak : Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Pengertian remaja menurut WHO adalah penduduk antara usia 10 dan 19 tahun.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), usia remaja antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah (Kusumaryani, 2017)

United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF) tahun 2017 menyatakan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Terdapat 1,2 milyar remaja di seluruh dunia dan hampir 90% diantaranya berada di negara berkembang. Di Indonesia populasi remaja usia 10-18 tahun mencapai 43 juta jiwa atau 18% dari penduduk Indonesia. Untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, remaja membutuhkan nutrisi yang lebih banyak seperti protein, karbohidrat, vitamin dan mineral. Sementara itu menurut Ikatan Dokter Anak Seluruh Indonesia (IDAI) tahun 2013 mengatakan bahwa remaja dihadapkan pada permasalahan gizi, khususnya defisiensi zat mikronutrien dan malnutrisi.

Masalah gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Periode remaja merupakan periode kritis saat terjadi perubahan fisik, biokimia, dan emosional yang cepat. Keadaan gizi kurang pada hakekatnya adalah kurang asupan makanan ketika kebutuhan normal terhadap satu atau beberapa zat gizi tidak terpenuhi atau zat-zat gizi tersebut hilang dengan jumlah yang lebih besar dari pada yang diperoleh (Almatsier, 2016)

Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR ataupun penurunan kesegaran jasmani yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas suatu bangsa. (Dewi, 2014 : 95)

Bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini

dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (PGS, 2014).

Pola makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Dari pola makan dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan tersebut (Putri, 2017).

Salah satu cara sederhana yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi pada remaja adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi secara signifikan seseorang berisiko mengalami kelebihan berat badan. Remaja dengan berat badan normal akan memberikan banyak keuntungan seperti penampilan yang baik, lincah, dan rendahnya risiko untuk terkena penyakit. Sebaliknya, jika berat badan kurang atau berlebih, maka akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan dapat mempengaruhi fase kehidupan selanjutnya (Ozdemir, 2016)

Secara nasional di Indonesia prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus dan masalah gemuk pada usia 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevalensi gemuk sebanyak 7,3% terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. (Risksdas, 2013)

Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, diketahui prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di Jawa Tengah yaitu 1,8% sangat kurus, 6,6% kurus, 77% normal, 10,1% gemuk dan 4,5% obesitas. Sedangkan, status gizi remaja di Jawa Tengah yaitu 1,6% sangat kurus, 8,1% kurus, 78,7% normal, 7,9% gemuk dan 3,7% obesitas.

Berdasarkan survey data puskesmas pringapus bulan juni-september 2023 sebanyak 234 remaja. Dari hasil studi pendahuluan remaja sebanyak 15,8% sangat kurus, 25,6% kurus, 46,3% normal, 1,2% gemuk, dan 10,9% obesitas. Keadaan status gizi yang bervariasi seperti ini dipengaruhi oleh pola makan yang bervariasi. Dengan mengetahui pola makan dapat diketahui gambaran makanan yang dikonsumsi dan keterkaitannya dengan status gizi mereka.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut "Bagaimana Gambaran pola makan dan status gizi pada remaja di wilayah puskesmas pringapus?"

Tujuan Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pola makan untuk indeks masa tubuh pada remaja di wilayah puskesmas pringapus.

Tujuan Khusus

Mengetahui gambaran pola makan remaja di wilayah puskesmas pringapus

Mengetahui status gizi remaja di wilayah pringapus Manfaat Penelitian

Bagi Puskesmas

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk menentukan Langkah strategi dalam penanggulangan masalah gizi seimbang pada remaja.

Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan ,pengalaman dan informasi dalam melakukan penelitian.

Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang.

Tanggal Pengajuan : **06/10/2023 10:29:40**

Tanggal Acc Judul : 10/10/2023 22:04:20

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

| No | Hari/Tgl | Keterangan | Dosen/Mhs |
|---------------------------|------------------------------|--|--|
| BIMBINGAN JUDUL | | | |
| 1 | Jumat,06/10/2023 11:12:49 | Assalamualaikum mohon maaf mengganggu waktunya sebentar izin konsul skripsi bab 1 Terimakasih | Nurlia Erika |
| 2 | Jumat,13/10/2023 08:43:55 | Revisi sesuai hasil diskusi | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 3 | Jumat,13/10/2023 21:48:05 | Baik bu, Terimakasih | - |
| BIMBINGAN PROPOSAL | | | |
| 4 | Jumat,13/10/2023 21:47:46 | Assalamualaikum Mohon maaf mengganggu waktunya sebentar Izin bimbingan skrpsi bu. Terimakasih | Nurlia Erika |

| | | | |
|----|-------------------------------|---|--|
| 5 | Selasa,17/10/2023 09:07:18 | Revisi sesuai hasil diskusi | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 6 | Selasa,17/10/2023 19:35:35 | Baik bu,Terimakasih | - |
| 7 | Senin,16/10/2023 12:44:35 | Assalamualaikum Izin bimbingan skripsi bu Terimakasih | Nurlia Erika |
| 8 | Selasa,17/10/2023 09:07:38 | Revisi sesuai masukan, susun bab 3 | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 9 | Selasa,17/10/2023 19:35:17 | Baik bu, Terimakasih | - |
| 10 | Selasa,17/10/2023 19:36:55 | Assalamualaikum wr wb Mohon maaf mengganggu waktunya Izin bimbingan skripsi bu, Terimakasih | Nurlia Erika |
| 11 | Senin,30/10/2023 09:50:42 | Susun bab 3 | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 12 | Senin,30/10/2023 20:40:31 | Baik bu , Terimakasih | - |
| 13 | Selasa,24/10/2023 14:41:22 | Assalamualaikum Mohon maaf mengganggu waktunya sebentar bu izin bimbingan skripsi Terimakasih | Nurlia Erika |
| 14 | Senin,30/10/2023 09:50:32 | Revisi sesuai masukan yang telah kita diskusikan | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 15 | Senin,30/10/2023 20:40:49 | Baik bu, Terimakasih | - |
| 16 | Rabu,01/11/2023 14:23:44 | Assalamualaikum selamat siang,mohon maaf mengganggu waktunya sebentar izin bimbingan skripsi. Terimakasih | Nurlia Erika |

| | | | |
|----|-------------------------------|---|--|
| 17 | Selasa,07/11/2023 17:31:36 | Revisi sesuai masukan, lengkapi | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 18 | Kamis,07/12/2023 12:25:51 | Baik bu, terimakasih | - |
| 19 | Selasa,07/11/2023 13:07:00 | Assalamualaikum mohon maaf mengganggu waktunya sebentar izin bimbingan revisi skripsi bu, Terimakasih | Nurlia Erika |
| 20 | Selasa,07/11/2023 17:31:55 | Lanjutkan penelitian | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 21 | Kamis,07/12/2023 12:26:46 | Baik bu, terimakasih | - |
| 22 | Rabu,29/11/2023 19:27:26 | Assalamualaikum mohon maaf mengganggu waktunya sebentar izin bimbingan skripsi Terimakasih | Nurlia Erika |
| 23 | Senin,04/12/2023 10:37:36 | Lanjutkan olah data | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 24 | Senin,18/12/2023 09:57:16 | Baik bu, terimakasih | - |
| 25 | Jumat,01/12/2023 16:13:24 | Assalamualaikum mohon maaf mengganggu waktunya, izin bimbingan skripsi bu Terimakasih | Nurlia Erika |
| 26 | Senin,04/12/2023 10:37:54 | Lanjutkan susun bab 4 | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 27 | Selasa,19/12/2023 08:59:28 | Nggeh baik bu, terimakasih | - |
| 28 | Kamis,07/12/2023 12:25:27 | Assalamualaikum mohon maaf mengganggu waktunya sebentar izin bimbingan skripai bu Terimakasih | Nurlia Erika |

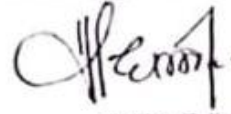
| | | | |
|----|-------------------------------|--|--|
| 29 | Minggu,17/12/2023 19:04:26 | Revisi sesuai masukan | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 30 | Selasa,19/12/2023 09:00:02 | Baik bu | - |
| 31 | Rabu,13/12/2023 08:42:30 | Assalamualaikum mohon maaf mengganggu waktunya bu izin bimbingan. Terimakasih | Nurlia Erika |
| 32 | Minggu,17/12/2023 19:04:50 | Revisi sesuai masukan | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 33 | Kamis,21/12/2023 16:45:12 | Baik bu, Terimakasih | - |
| 34 | Senin,18/12/2023 09:56:53 | Assalamualaikum selama pagi bu, izin bimbingan skripsi Terimakasih | Nurlia Erika |
| 35 | Jumat,22/12/2023 10:03:42 | Perbaiki penulisan. Perhatikan metode penelitian (pendekatan survey, sampel purposive _ jelaskan kriterianya. Pembahasan lebih dipertajam | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 36 | Selasa,26/12/2023 20:13:12 | baik bu ,terimakasih | - |
| 37 | Kamis,28/12/2023 09:16:19 | Assalamualaikum selamat pagi, mohon maaf mengganggu waktunya sebentar izin bimbingan skripsi bu Terimakasih | Nurlia Erika |
| 38 | Sabtu,30/12/2023 13:17:37 | Revisi sesuai masukan, lengkapi | Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes |
| 39 | Selasa,02/01/2024 20:45:37 | baik bu, terimakasih | - |

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.
(NIDN: 0627048302)

Semarang , 06 Januari 2024



Nurlia Erika
(NIM: 152221109)

Dosen Pembimbing (1)



Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
(NIDN: 0602108101)

Dosen Pembimbing (2)

Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
(NIDN: 0602108101)