



**GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMP N 1
PRINGAPUS KECAMATAN PRINGAPUS KABUPATEN SEMARANG**

ARTIKEL

Oleh

NUSHROTUN NISA'

NIM. 010115A091

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

UNGARAN

2019

LEMBAR PENGESAHAN

Artikel Berjudul :

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII DI SMP N 1
PRINGAPUS KECAMATAN PRINGAPUS KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh :

NUSHROTUN NISA'

010115A091

Telah diperiksa dan disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi S1 Keperawatan

Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo



Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ns. Zumrotul Choiriyah', is written over the bottom part of the logo's shield.

Ns. Zumrotul Choiriyah, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0611067101

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA KELAS VII DAN VIII
DI SMP N 1 PRINGAPUS KECAMATAN PRINGAPUS
KABUPATEN SEMARANG**

Nushrotun Nisa' *)

Ns. Zumrotul Choiriyah, S.Kep., M.Kes**), Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep**)

*) Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

**) Dosen Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

Nisanusi68@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pola makan dapat mempengaruhi keadaan gizi, dan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang sehari-hari. Penelitian ini dilakukan karena melihat remaja saat ini jarang yang memperhatikan pola makan mereka. Mereka lebih memilih makanan cepat saji yang kandungan gizinya tidak mencakupi kebutuhan gizi mereka. **Tujuan :** Untuk mengetahui bagaimana gambaran pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus. **Metode :** Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *one shot cross sectional*. Pengambilan sampel dengan *proportionate random sampling*. Besarnya populasi adalah 438 siswa dan besarnya sampel adalah 82 siswa dari kelas VII dan VIII di SMP N 1 Pringapus. Instrumen penelitiannya berupa kuesioner. **Hasil :** Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar pola makan remaja cukup sebanyak 45 responden (54,9%), sebagian besar jenis makanan yang dikonsumsi remaja tidak lengkap sebanyak 56 responden (68,3%), sebagian besar frekuensi makan remaja kurang sebanyak 47 responden (57,3%), dan sebagian besar jumlah makanan remaja kurang sebanyak 67 responden (81,7%). **Saran :** Diharapkan memperhatikan pola makan yang seimbang dengan jumlah dan frekuensi yang cukup karena sangat diperlukan yang sedang tumbuh dan berkembang.

Kata kunci : Pola makan.

ABSTRACT

THE DESCRIPTION OF EATING PATTERN IN ADOLESCENTS STUDENTS SEVENTH AND EIGHT GRADE'S IN SMP 1 PRINGAPUS

Background : Eating pattern can affect the state of nutrition, and it is very important to meet balanced nutritional needs everyday. This research was carried out because today adolescents rarely paid attention to their eating pattern. They prefer fast food which its nutritional content does not cover their nutritional needs. **Objectives :** To know how the pattern of eating in adolescents in SMP 1 Pringapus. **Method :** The research was quantitative descriptive design with a one shot cross section approach. Sampling used proportional random sampling. The population's was 438 students and the samples were 82 students from seventh and eight grade's in SMP 1 Pringapus. The research instrument used a questionnaire. **Results :** The results showed that most of the adolescent's eating pattern was sufficient as many as 45 respondents (54,9%), most types of food consumed by adolescents were incomplete as many as 56 respondents (68,3%), most of the frequency of eating in adolescents was less as many as 47 respondent (57,3%), and most of the amount of food for adolescents was less as many as 67 respondent (81,7%). **Suggestions :** It expects adolescents to pay attention to a balanced eating pattern with sufficient amount and frequency because it is very necessary to grow and develop.

Keywords : Eating pattern.

PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara 13 sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2010). Pada masa ini individu mengalami perkembangan fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah keperilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Proverawati, 2010). Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Remaja termasuk golongan remaja yang rentan terhadap gizi. Mereka lebih memilih makanan cepat saji karena penyajiannya cepat sehingga hemat

waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak muda. Makanan cepat saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana (Lutfi, 2011).

Pola makan dapat mempengaruhi keadaan gizi, dan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang sehari-hari. Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan gizi (Almatsier, 2010). Di Indonesia, proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah 93,5% dan perilaku konsumsi makanan tertentu pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak mengonsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti makanan dan minuman manis (53,1%), dan makanan berlemak (40,7%) (Kemenkes, 2013).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Juni – 25 Juni 2019 di SMP N 1 Pringapus Kabupaten Semarang. penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *one shot cross sectional*.

Populasi yang diteliti dalam penelitian ini adalah semua remaja kelas VII dan VIII di SMP N 1 Pringapus sebanyak 438 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja kelas VII dan VIII di SMP N 1 Pringapus sebanyak 82 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *propotional random sampling* (Notoatmodjo, 2010).

Dalam penelitian ini hanya menggunakan variabel *independen* (bebas) yaitu gambaran pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus (jenis makanan, frekuensi makan, jumlah makanan). Data yang diambil dengan cara pengisian kusioner yang dibagikan pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi jenis kelamin remaja di SMP N 1 Pringapus.

Jenis Kelamin	f	(%)
Laki-laki	18	22,0
Perempuan	64	78,0
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data sebagian besar jenis kelamin remaja perempuan sebanyak 64 responden (78,0%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus.

Pola Makan	f	(%)
Kurang	24	29,3
Cukup	45	54,9
Lebih	13	15,9
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan data sebagian besar pola makan remaja cukup sebanyak 45 responden (54,9%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus ditinjau dari jenis makanan.

Jenis Makanan	f	(%)
Lengkap	26	31,7
Tidak Lengkap	56	68,3
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data sebagian besar jenis makanan yang dikonsumsi remaja tidak lengkap sebanyak 56 responden (68,3%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus ditinjau dari frekuensi

Frekuensi	f	(%)
Kurang	47	57,3
Cukup	30	36,6
Lebih	5	6,1
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 4 didapatkan data sebagian besar frekuensi makan remaja kurang sebanyak 47 responden (57,3%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus ditinjau jumlah makanan.

Jumlah Makanan	f	(%)
Kurang	67	81,7
Cukup	0	0
Lebih	15	18,3
Total	82	100,0

Berdasarkan tabel 5 didapatkan data sebagian besar jumlah makanan remaja kurang sebanyak 67 responden (81,7%).

PEMBAHASAN

1. Gambaran pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus.

Hasil penelitian didapatkan data sebagian besar pola makan remaja cukup sebanyak 45 responden (54,9%). Sebagian besar pola makan remaja cukup disebabkan remaja mengkonsumsi makanan seimbang dengan frekuensi makan sebanyak 3 kali dalam sehari dan jumlah yang cukup karena mengkonsumsi makanan

sesuai kebutuhan gizi mereka. Mereka mengkonsumsi makanan dengan jenis yang lengkap seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah dengan jumlah makanan sesuai dengan kebutuhan kalori mereka.

Hasil penelitian didapatkan dilihat dari jenis kelamin lebih banyak perempuan yang pola makannya kurang sebanyak 16 responden (19,5%). Dalam hal ini remaja perempuan mengkonsumsi jenis makanan tidak lengkap dan jumlah makan yang kurang. Kebanyakan responden perempuan cenderung mengkonsumsi makanan yang mereka inginkan saja tanpa melihat kandungan apa saja dan seberapa kebutuhan gizi yang mereka butuhkan. Hasil penelitian didukung penelitian lain oleh Husnah (2012) yang menyatakan responden dengan pola makan benar sebanyak 27 responden (57,45%) dan pola makan salah berjumlah 20 responden (42,55%). Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu masyarakat tertentu.

Hasil penelitian masih didapatkan remaja yang pola makannya kurang sebanyak 24 responden (54,9%). Hal ini biasanya disebabkan remaja hanya mengkonsumsi makanan yang disukainya saja dengan jenis yang tidak beranekaragam. Hasil penelitian didapatkan pula remaja yang pola makannya lebih sebanyak 13 responden (15,9%). Hal ini disebabkan banyaknya makanan dan jenis yang dikonsumsi dan kebiasaan makan remaja. Responden yang memiliki pola makan lebih karena mereka memiliki nafsu makan yang lebih. Mereka juga tidak mempunyai pantangan makanan sehingga mereka

bebas makan apa saja yang mereka inginkan.

2. Gambaran pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus ditinjau dari jenis makanan.

Hasil penelitian didapatkan data sebagian besar jenis makanan yang dikonsumsi remaja tidak lengkap sebanyak 56 responden (68,3%). Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Hasil penelitian didapatkan jenis makanan yang dikonsumsi remaja lengkap sebanyak 26 responden (31,7%). Mereka mengkonsumsi makanan pokok setiap harinya seperti nasi, kemudian lauk pauk seperti olahan ikan, daging dan hasil olahan lainnya. Mereka juga mengkonsumsi sayur dan buah seperti jeruk, pepaya maupun pisang setiap harinya.

Jenis makanan yang dikonsumsi remaja berdasarkan hasil kuesioner makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi adalah nasi (100%), lauk yang sering dikonsumsi jenis ikan adalah ikan pindang (31,70%), sedangkan daging telur dan hasil olahannya yang paling banyak dikonsumsi adalah telur ayam (64,63%). Kacang-kacangan dan hasil olahannya yang terbanyak dikonsumsi adalah tempe (75,60%) dan tahu (50%). Sayuran yang banyak dikonsumsi seperti timun (37,80%), bayam (28,04%) dan wortel (28,04%). Buah yang sering dikonsumsi adalah jeruk (45,12%) dan pepaya (18,29%). Makanan yang mengandung karbohidrat dan protein menjadi frekuensi makanan yang paling banyak dikonsumsi dikarenakan mudah untuk didapat. Makanan karbohidrat yang sering dikonsumsi oleh responden ialah nasi.

3. Gambaran pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus ditinjau dari frekuensi.

Hasil penelitian didapatkan data sebagian besar frekuensi makan remaja kurang sebanyak 47 responden (57,3%). Sebagian besar dari mereka hanya makan 2x dalam sehari. Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, 2013),

Hasil penelitian didapatkan masih ada yang pada kategori cukup sebanyak 47 responden (57,3%) dan lebih sebanyak 5 responden (6,1%). Kategori cukup disini yaitu mereka mengkonsumsi makanan pokok 3x dalam sehari dan mereka yang dikategorikan lebih yaitu mengkonsumsi makanan pokok 4-5x dalam sehari.

4. Gambaran pola makan pada remaja di SMP N 1 Pringapus ditinjau dari jumlah makanan.

Hasil penelitian didapatkan data sebagian besar jumlah makanan remaja kurang sebanyak 67 responden (81,7%). Pada hal ini remaja tidak menghiraukan jumlah kalornya melainkan mereka hanya makan seadanya dan mengkonsumsi makanan yang mudah didapat. Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok (Willy, 2011).

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMP N 1 Pringapus ini memiliki tindakan makan yang belum sepenuhnya baik karena asupan gizi yang dikonsumsi belum seimbang dan belum sesuai dengan asupan konsumsi yang dianjurkan. Dengan baiknya tindakan makan remaja, tentu remaja tersebut akan mencukupi kebutuhan asupan energi yang baik. Kategori kalori yang cukup untuk laki-laki yaitu 2475 kkal dan untuk perempuan yaitu 2125 kkal.

Satuan ukur untuk jumlah kalori menggunakan Permenkes RI no. 73 tahun 2013. Satuan ukur makan setiap bahan makanan menggunakan Permenkes RI no. 41 tahun 2014.

Hasil penelitian didapatkan masih ada jumlah konsumsi makanan remaja yang lebih sebanyak 15 responden (18,3%). Responden mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang melebihi kalori mereka tiap hari seperti mengkonsumsi makanan pokok yang melebihi ketentuan, kemudian mengkonsumsi lauk pauk yang melebihi kalori yang dibutuhkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan dari penelitian ini, yaitu:

1. Sebagian besar pola makan remaja cukup sebanyak 45 responden (54,9%).
2. Sebagian besar jenis makanan yang dikonsumsi remaja tidak lengkap sebanyak 56 responden (68,3%).
3. Sebagian besar frekuensi makan remaja kurang sebanyak 47 responden (57,3%).
4. Sebagian besar jumlah makanan remaja kurang sebanyak 67 responden (81,7%).

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang ada, maka penulis memberikan beberapa rekomendasi berupa saran-saran sebagai berikut:

1. Remaja hendaknya memperhatikan pola makan yang seimbang dengan jumlah dan frekuensi yang cukup karena sangat diperlukan remaja yang sedang tumbuh dan berkembang dengan cara makan teratur dan makan makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizinya setiap hari
2. Orang tua hendaknya lebih memperhatikan dan mengatur anak remaja terutama frekuensi makan sehingga teratur dan seimbang dengan

- cara mebiasakan anak sarapan setiap hari dan membuatkan bekal agar dapat dibawa ke sekolah.
3. Sekolah dapat berkerjasama dengan tenaga kesehatan untuk malakukan penyuluhan tentang pola makan seimbang minimal sebulan sekali. Tidak hanya itu, kantin sekolah hendaknya menyediakan makanan sehat seperti sayur dan buah-buahan setiap harinya.
 4. Peneliti lain dapat meneliti penelitian sejenis dan dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi pola makan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Miko. (2016). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh*. Aceh.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arisman. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur*. Kehidupan. Jakarta : EGC.
- Depkes RI. (2006). Pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Direktorat bina gizi masyarakat. jakarta
- Depkes RI. (2009). *Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan*. Jakarta : Direktorat Jendral Gizi Kesehatan Masyarakat.
- Depkes RI. (2009). *Pengembangan Media Promosi Kesehatan Dalam Upaya Pemberdayaan Keluarga*. Jakarta : Direktorat Jendral Gizi Kesehatan Masyarakat.
- Hidayat. (2011). *Riset Keperawatan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock, E. (2010). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga
- Khasanah. (2012). *Waspada Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan. Cetakan Pertama*. Yogyakarta : Penerbit Laksana.
- Lynn. (2009). *Buku saku keperawatan pediatrik, ed.5*. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo . (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Potter dan Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep,Proses dan Praktek*. Jakarta : Mosby
- Proverawati. (2010). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Rice, F. P & Dolgin, K. P. (2012). “The adolescent:development, relationship, and culture”, (10th ed.), Allyn & Bacon, A Pearson Education Company,MA
- Riskesdas. (2010). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010*.
- Sri Rumini dan Siti Sundari. (2012). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suhardjo. (2010). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara..
- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa, IDN. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rahima
- Willy. (2011). *Gizi dan Pola HidupSehat*. Bandung: Yrama Widya.