

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN  
STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA USIA 16 – 18 TAHUN  
DI MAN 2 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021**



**DISUSUN OLEH :**

**VIA FELINDA  
NIM : P05130118086**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU  
PRODI DIPLOMA III GIZI  
TAHUN 2021**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN  
STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA USIA 16 – 18 TAHUN  
DI MAN 2 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021/2021**

**Karya Tulis Ilmiah ini diajukan untuk  
Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi**



**OLEH :**

**VIA FELINDA  
NIM : P05130118086**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
PRODI DIPLOMA III GIZI  
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN  
STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA USIA 16 – 18 TAHUN  
DI MAN 2 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

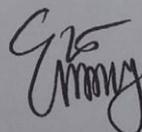
VIA FELINDA

NIM : P05130118086

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan  
Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi  
Pada Tanggal 04 Agustus 2021

Mengetahui  
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I



Emy Yuliantini, SKM., MPH  
NIP. 197502061998032001

Pembimbing II



Yenni Okfranti, STP., MP  
NIP. 197910072009122001

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN  
STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA USIA 16 – 18 TAHUN  
DI MAN 2 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

VIA FELINDA  
NIM : P05130118086

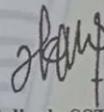
Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Di Hadapan Tim  
Penguji Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi  
Pada Tanggal 04 Agustus 2021  
Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim penguji

Ketua Dewan Penguji

  
Tetes Wahvu, SST., M.Biomed  
NIP.198106142006041004

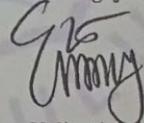
Penguji I

  
Kusdalinah, SST., M.Gizi  
NIP. 198105162008012012

Penguji II

  
Yenni Okfrianti, STP.,MP  
NIP.197910072009122001

Penguji III

  
Emy Yuliantini, SKM., MPH  
NIP. 197502061998032001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

  
Anang Wahyudi, S.Gz., MPH  
NIP. 198210192006041002

## RIWAYAT PENULIS



**Nama** : Via Felinda  
**Tempat/Tgl. Lahir** : Sidorejo, 05 Agustus 2000  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Anak Ke** : Pertama  
**Jumlah Saudara** : Dua  
**Alamat** : Jl. Terminal, Rt/Rw 05/02, Kelurahan Sidorejo,  
Kecamatan Pagaralam Selatan, Kota Pagaralam

**Nama Orang Tua**

1. Ayah : Taryudi
2. Ibu : Talbiyah

**Sosial Media**

**Instagram** : ViafInd

**E-mail** : [viafelinda23@gmail.com](mailto:viafelinda23@gmail.com)

**Riwayat Pendidikan**

1. 2005-2006 : TK Nahdatul Ulama Kota Pagaralam
2. 2006-2012 : SD Negeri 58 Kota Pagaralam
3. 2012-2015 : SMP Negeri 02 Kota Pagaralam
4. 2015-2018 : SMA Negeri 4 Kota Pagaralam
5. Tahun 2021 : Perguruan Tinggi Negeri Poltekkes kemenkes  
Bengkulu Jurusan Gizi

**Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu,  
Karya Tulis Ilmiah 29 September 2021**

**Via Felinda**

**HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI  
(IMT/U) REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI MAN 2 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021**

**Xiv + 50 Halaman, 7 Tabel, 8 Lampiran**

**ABSTRAK**

Keanekaragaman pangan merupakan salah satu pilar dalam penurunan masalah gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan tubuh. Keragaman konsumsi pangan merupakan kuantitas pangan yang dikonsumsi oleh seseorang, dapat diukur menggunakan IDDS (*Individual Dietary Diversity Score*). IDDS merupakan salah satu cara sederhana untuk mengukur keanekaragaman konsumsi pangan pada tingkat individu.

Remaja membutuhkan makanan yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Semakin bervariasi atau beragam makanan yang dikonsumsi oleh remaja, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya akan berdampak pada status gizinya. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui hubungan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.

Penelitian ini adalah penelitian *observasional analitik* dengan desain *cross sectional*. Sampel sebanyak 50 remaja di MAN 2 Kota Bengkulu diambil secara *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner *Semi Food Frequency Questionnaire* dan pengukuran antropometri. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki keanekaragaman pangan yang baik dan status gizi normal dengan nilai *p value* yaitu  $p=0,003$  yang artinya ada hubungan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 kota Bengkulu tahun 2021. Sehingga disarankan siswa lebih meningkatkan pengetahuan tentang keanekaragaman pangan sehingga siswa mampu menerapkan dalam kehidupan sehari – hari untuk mengkonsumsi makanan yang bervariasi agar tidak berdampak pada status gizi siswa.

**Kata Kunci :** Keanekaragaman pangan, Status gizi, Remaja  
25 Daftar Pustaka, Tahun 2001 – 2020

**Diploma Three Nutrition Study Program of the Bengkulu Ministry of Health  
Poltekkes,  
Scientific Paper September 29, 2021**

**Via Felinda**

**THE RELATIONSHIP OF FOOD DIVERSITY WITH THE  
NUTRITIONAL STATUS (BMI/U) OF ADOLESCENT AGES 16-18  
YEARS OLD IN MAN 2 CITY OF BENGKULU IN 2021  
Xiv + 50 Pages, 7 Tables, 8 Appendices**

### **ABSTRACT**

Food diversity is one of the pillars in reducing nutritional problems needed for body health. Diversity of food consumption is the quantity of food consumed by a person, can be measured using IDDS (Individual Dietary Diversity Score). IDDS is a simple way to measure the diversity of food consumption at the individual level.

Teenagers need good food in terms of quality and quantity. The more varied or varied the food consumed by adolescents, the more fulfilled the nutritional adequacy, which in turn will have an impact on their nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between food diversity and nutritional status (BMI/U) of adolescents aged 16-18 years at MAN 2 Bengkulu City in 2021.

This research is an analytic observational study with a cross sectional design. A sample of 50 teenagers in MAN 2 Bengkulu City was taken by Simple Random Sampling. The research instrument is the Semi Food Frequency Questionnaire and anthropometric measurements. The statistical test used was chi-square with a significant level of  $\alpha = 0.05$ .

The results showed that almost all respondents had good food diversity and normal nutritional status with a p value of  $p = 0.003$  which means that there is a relationship between food diversity and nutritional status (BMI/U) of adolescents aged 16-18 years in MAN 2 Bengkulu city. 2021. So it is recommended that students increase their knowledge of food diversity so that students are able to apply it in daily life to consume varied foods so that it does not have an impact on the nutritional status of students.

**Keywords:** Food Diversity, Nutritional Status, Adolescents  
25 Bibliography, Year 2001 – 2020

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan hidayah nya serta kemudahan yang diberikan sehingga penyusun dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan Judul “**Hubungan Keanekaragaman Pangan Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Usia 16 – 18 Tahun Di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021**” dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun dalam memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penulis sangat menyadari akan keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki, maka dari itu saran dan kritik yang sifatnya membangun adalah bagian dari input dalam penyempurnaan selanjutnya. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dimasa yang akan datang dan masyarakat pada umumnya.

Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penyusun telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karenanya penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bunda Eliana, SKM., MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz.,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
3. Bapak Ahmad Rizal, SKM., MM selaku Ketua Prodi Diploma Tiga Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.

4. Bunda Emy Yuliantini, SKM., MPH selaku Pembimbing I Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.
5. Bunda Yenni Okfrianti, STP., MP selaku Pembimbing II dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.
6. Bapak Tetes Wahyu, SST., M.Biomed selaku Dewan Ketua Penguji dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
7. Bunda Kusdalinah, SST M.Gizi selaku Penguji I dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
8. Bunda Fera Widyanti S.ST sebagai wali tingkat tiga Diploma III Gizi
9. Pengelola Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
10. Keluarga tercinta, Ayah dan Ibu yang telah memberikan dukungan dan selalu menyempatkan namaku disetiap doanya sehingga aku bisa bertahan sampai ke titik saat ini dan berhasil dalam menempuh pendidikan dan tepat pada waktunya.
11. Rekan – rekan seperjuangan dan rekan – rekan satu bimbinganku Mahasiswa/I Diploma Tiga Gizi yang turut membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Bengkulu, 29 September 2021

Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Peneliti .....	5
1.4.2 Bagi Sekolah .....	6
1.4.3 Bagi Akademis .....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Keanekaragaman Pangan .....	8
2.2 Kelompok Pangan .....	11
2.2.1 Makanan Pokok .....	11
2.2.2 Lauk Hewani dan Nabati .....	12
2.2.3 Sayuran dan Buah – buahan .....	12
2.3 Skor Keanekaragaman Pangan .....	14
2.3.1 DDS (Dietary Diversity Score) .....	14
2.3.2 Metode Semi FFQ .....	15
2.4 Faktor yang Mempengaruhi Keanekaragaman Pangan .....	16
2.5 Remaja .....	18
2.6 Perilaku Konsumsi Makan Pada Remaja .....	21
2.7 Status Gizi .....	22
2.8 Hub. Keanekaragaman Pangan dengan Status Gizi Remaja ....	24
2.9 Kerangka Teori .....	24
2.10 Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	26
3.2 Variabel Penelitian .....	26
3.3 Kerangka Teori .....	26
3.4 Definisi Operasional .....	27

3.5	Populasi dan Sampel.....	28
3.6	Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
3.7	Rencana Pengumpulan dan Pengolahan Data .....	30
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1	Hasil Penelitian .....	35
4.2	Pembahasan .....	39
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1	Kesimpulan .....	45
5.2	Saran .....	46
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Nilai Skor DDS (Dietary Diversity score) .....	14
Tabel 2.2 Kategori Ambang Batas Status Gizi Remaja Usia 16-18 Thn .....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	27
Tabel 4.1 Gambaran Keanekaragaman Pangan Pada Remaja di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021 .....	37
Tabel 4.2 Gambaran Status Gizi Pada Remaja di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021 .....	37
Tabel 4.3 Hubungan Keanekaragaman Pangan Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di MAN 2 Kota Bengku Tahun 2021 .....	38

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori .....	25
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Identitas Responden
2. Kuesioner *Semi Food Frequency Questionnaire*
3. Form Modifikasi IDDS
4. Master Data
5. Output SPSS
6. Surat Izin Penelitian Rekomendasi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
7. Surat Keterangan Selesai Penelitian
8. Dokumentasi Penelitian
9. Lembar Konsultasi Pembimbing

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan kondisi peralihan dari masa anak – anak menuju dewasa, dimana perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat beranjak dewasa serta remaja rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang dialami oleh remaja dapat disebabkan oleh perilaku gizi yang salah, yaitu dimana pemenuhan kebutuhan gizi remaja tidak sesuai dengan yang dianjurkan(Meisya, 2014).

Remaja yang rentan terhadap perubahan fisik ini sering kali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan atau dengan tidak mengkonsumsi bahan makanan tertentu dengan melewati makan pagi, dan menahan rasa lapar. Hal ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk. (Pujiati, Arneliwati, 2015).

Menurut salah satu penelitian, remaja di SMA N II Kota Kupang memiliki kebiasaan konsumsi pangan yaitu antara lain makancemilan, melewati waktu makan terutamasarapan pagi, waktu makan tidak teratur,sering makan *fast food*, jarangmengkonsumsi sayu dan buah - buahan. Halini dapat mengakibatkan asupanmakanan tidak sesuai kebutuhan dan giziseimbang yang dapat mengakibatkan terjadinya gizi kurang ataulebih pada remaja(Pantaleon, 2013).

Kekurangan gizi pada remaja dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap suatu penyakit, mengalami pertumbuhan yang tidak normal, menurunnya tingkat kecerdasan, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Oleh sebab itu remaja membutuhkan suplai semua zat gizi yang dibutuhkan untuk tumbuh dengan optimal (Rokhmah et al., 2016)

Menurut data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 26,9% remaja usia 16 – 18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek, 8,1% remaja usia 16 – 18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5% pada remaja usia 16 – 18 tahun (Riskesdas, 2018). Sementara data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu presentase remaja kurus berdasarkan IMT/U yaitu 10,5% (Riskesdas, 2018).

Keanekaragaman pangan merupakan salah satu pilar dalam penurunan masalah gizi serta dibutuhkan karena tidak ada satu jenis bahan makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan tubuh, kecuali ASI yang dikonsumsi saat bayi. Seperti nasi misalnya, kaya akan karbohidrat tetapi miskin akan vitamin, mineral, lemak dan serat. Oleh sebab itu harus dimakan dengan lauk pauk seperti ikan, daging, telur, tahu dan tempe. Lauk pauk sangat kaya akan protein dan lemak, sedangkan sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral dan serat (Aditianti et al., 2016).

Salah satu peran keanekaragaman pangan adalah untuk menjamin kecukupan zat gizi makro maupun mikro. Alasan lain pentingnya

mengonsumsi beranekaragam bahan pangan adalah karena jenis dan jumlah zat gizi yang terkandung didalam setiap jenis bahan pangan berbeda – beda. Dengan makan makanan yang beragam, kekurangan zat gizi dari satu makanan akan dilengkapi oleh makanan lain(Aditianti et al., 2016).

Keragaman konsumsi pangan secara garis besar merupakan kuantitas pangan yang dikonsumsi oleh seseorang, dalam hal ini dapat diukur menggunakan IDDS (*Individual Dietary Diversity Score*).IDDS merupakan salah satu cara sederhana untuk mengukurkeanekaragaman konsumsi pangan pada tingkat individu. DDS (*Dietary Diversity Score*) adalah jumlahjenis makanan atau kelompok pangan yang dikonsumsi selama periodetertentu. Caraperhitungan IDDS (*Individual Dietary Diversity Score*) yaitu jika makanan yang dikonsumsi satu sendok makan atau 10 gr maka diberi skor 1 sedangkan jika kurang (<10 g)tidak diberikan skor(Meisya, 2014).

Menurut penelitian Mirmiran, pada remaja usia 10 – 18 tahun di Tehran menunjukkannilai DDS (*Dietary Diversity Score*)enam atau lebih dengan sepuluh kelompok pangan memiliki indeks massa tubuh yang lebih baik dibandingkan dengan nilai di bawah enam. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa DDS (*Dietary Diversity Score*) merupakan metode yang tepat untuk digunakan dalam mengevaluasi kecukupan zat gizi pada kelompok remaja. Nilai DDS (*Dietary Diversity Score*) yang tinggi juga berkaitan dengan status gizi baik pada anak – anak di negara – negara berkembang (Meisya, 2014).

Konsumsi pangan merupakan salah satu faktor yang secara langsung dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi merupakan cerminan kecukupan zat gizi dari masa – masa sebelumnya yang berarti bahwa status gizi pada saat ini merupakan hasil dari konsumsi makanan sebelumnya. Remaja membutuhkan makanan yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Semakin bervariasi atau beragam makanan yang dikonsumsi oleh remaja, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya akan berdampak pada status gizinya.

Berdasarkan survey hasil awal penelitian yang dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu dengan teknik pengukuran antropometri yaitu dengan mengukur tinggi badan dan berat badan didapatkan hasil bahwa dari 10 sampel, yaitu 10 orang remaja diperoleh 2 (20%) remaja dengan status gizi obesitas, 2 (20%) remaja dengan status gizi overweight, 2 (20%) remaja dengan status gizi kurang dan 4 (40%) remaja dengan status gizi normal.

Kemudian dengan teknik wawancara dengan menggunakan metode SQ-FFQ didapatkan hasil bahwa 6 (60%) remaja mengkonsumsi pangan yang beragam dan 4 (40%) remaja tidak mengkonsumsi pangan yang beragam. Berdasarkan data diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, apakah ada hubungan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Diketahui hubungan keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Diketahui gambaran keanekaragaman panganremaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.
- b. Diketahui gambaran status gizi remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.
- c. Diketahui hubungan keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini merupakan pengalaman ilmiah yang sangat berharga, dimana proses ini dapat menambah pengetahuan tentang metode penelitian yang telah diperoleh selama perkuliahan serta menambah wawasan tentang hubungan keanekaragaman pangan

dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu.

#### **1.4.2 Bagi Madrasah Aliyah Negeri 2**

Sebagai bahan informasi dan intervensi bagi masyarakat sekolah madrasah aliyah negeri 2 kota Bengkulu terkait keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun.

#### **1.4.3 Bagi Akademis**

Diharapkan hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi acuan dan referensi serta bermanfaat bagi seluruh mahasiswa/mahasiswi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu terutama bagi mahasiswa/mahasiswi jurusan gizi.

## 1.5 Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	(Meisya, 2014)	Skor Keanekaragaman Konsumsi Pangan (dietary diversity score) pada remaja di bandung dan padang	Desain penelitian ini adalah <i>cross sectional study</i>	Hasil uji beda yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata untuk konsumsi sayuran hijau di kedua wilayah yaitu bandung dan padang
2	(Muslihah et al., 2013)	Kualitas diet dan Hubungannya dengan Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi Dan Status Gizi	Penelitian ini adalah <i>observasional analitik</i> dengan desain penelitian <i>cross sectiona</i>	Ada hubungan yang bermakna antara skor keragaman konsumsi pangan (Dietary Diversity Score) dengan status gizi indikator IMT
3	(Swamilaksita & Mertien, 2017)	Keragaman Konsumsi Pangan Dengan Densitas Gizi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>cross sectional</i>	Keragaman Konsumsi Pangan pada dua kelompok yaitu obesitas dan non obesitas tidak berhubungan dengan keragaman konsumsi pangan
4	(Harahap et al., 2020)	Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu	Desain Penelitian yang digunakan adalah <i>Observasional</i> dengan pendekatan <i>Cross Sectional Study</i>	Ada hubungan yang Bermakna antarakeberagaman makanan, makanan jajanan, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Keanekaragaman Pangan**

Keanekaragaman pangan merupakan suatu proses pemilihan pangan yang tidak hanya tergantung pada satu jenis pangan, akan tetapi memiliki beragam pilihan atau alternatif terhadap berbagai bahan pangan yang dikonsumsi untuk waktu tertentu yang diperoleh dari pendapatan masyarakat, baik sedang ataupun menengah, baik dipedesaan atau dikota. Keanekaragaman pangan ditujukan tidak hanya untuk mengurangi ketergantungan akan jenis pangan tertentu, akan tetapi dimaksudkan juga agar mencapai keragaman komposisi gizi sehingga mampu menjamin peningkatan kualitas gizi masyarakat serta merupakan salah satu pilar utama dalam upaya untuk menurunkan masalah pangan dan gizi (Rachman & Ariani, 2016).

Keanekaragaman konsumsi pangan merupakan aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok (karbohidrat), protein hewani dan nabati, sayuran serta buah – buahan yang beranekaragaman atau bervariasi dalam setiap kelompok pangan. Pangan yang bervariasi artinya jenis bahan pangan yang disajikan dari waktu ke waktu tidak sama atau berganti – ganti. Pangan yang beraneka ragam merupakan persyaratan penting untuk menghasilkan pola pangan yang bermutu gizi seimbang (Wantina et al., 2017).

Keragaman pangan merupakan salah satu masalah gizi utama di negara – negara berkembang seperti Indonesia. Pada Negara berkembang

mayoritas asupan makanannya didominasi oleh makanan sumber kalori dan kurangnya asupan makanan hewani, buah – buahan, sayur – sayuran. Beberapa penelitian telah menyatakan bahwa keragaman pangan yang rendah dapat berhubungan dengan peningkatan pada masalah gizi lainya seperti overweight, dislipidemia, serta sindrom metabolik (Widyaningsih et al, 2018).

Membiasakan untuk makan makanan yang beranekaragam merupakan prinsip dari gizi seimbang. Dimana setiap orang membutuhkan berbagai jenis makanan yang beranekaragam karena tidak ada satu jenis bahan makanan yang mengandung semua zat gizi dan kesehatan yang dibutuhkan, kecuali Air Susu Ibu ASI. Nasi misalnya, kaya akan karbohidrat, tetapi miskinakan vitamin, mineral, lemak dan serat. Karenaitu harus dimakan dengan lauk pauk, seperti ikan, daging, telur, tahu dan tempe. Lauk pauk kaya akan protein dan lemak. Sayur dan buah kaya akan vitamin, mineral dan serat (Aditianti et al., 2016).

Alasan lain pentingnya konsumsi aneka ragam makanan adalah karena jenis dan jumlah zat gizi yang terkandung dalam tiap jenis bahan makanan berbeda-beda. Dengan makan beragam, kekurangan zat gizi dari satu makanan akan dilengkapi oleh makanan lain. Pangan yang beranekaragam umumnya memiliki mutu dan gizi yang lebih tinggi daripada mutu masing – masing pangan penyusunnya (Aditianti et al., 2016).

Semakin beragamnya pola hidangan makanan, semakin mudah juga terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat gizi. Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beranekaragam, maka akan menimbulkan ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif. Dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beranekaragam, akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Kekurangan zat gizi pada satu jenis makanan akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang. Jadi, untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan (Aditianti et al., 2016).

Saat ini, Indonesia berada dalam transisi epidemiologi, di satu sisi masih mengalami masalah kekurangan gizi, namun di sisi lain terjadi kegemukan atau biasa disebut sebagai permasalahan gizi ganda. Masalah kegemukan merupakan salah satu kondisi yang diakibatkan karena ketidakseimbangan konsumsi dalam hal jumlah, jenis dan mutu pangan yang dikonsumsi. Sedangkan kekurangan gizi akan mengakibatkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan sehingga sumber daya manusia yang dihasilkan tidak dapat mencapai potensi yang maksimal (Aditianti et al., 2016)

## **2.2 Kelompok Pangan**

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang membutuhkan hidratarang dan lemak sebagai sumber tenaga, protein sebagai zat pembangun, serta vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Semua bahan pangan yang ada di dunia ini pasti mengandung nutrisi. Nutrisi yang terkandung dan seberapa besar kandungan nutrisinya tentunya tidak sama antara satu bahan pangan dengan bahan pangan yang lainnya. Berdasarkan riset terhadap kandungan nutrisi dalam berbagai jenis bahan pangan, dibentuklah piramida bahan pangan yang menyediakan sarana visual untuk memilih bahan pangan yang bergizi dan sehat (Kusumadewi, 2007).

Dalam susunan hidangan di Indonesia, berbagai jenis bahan makanan dikelompokkan dalam bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah-buahan. Masing – masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan adalah (Azrimaidaliza & Purnakarya, 2011) sebagai berikut :

### **2.2.1 Makanan Pokok**

Konsumsi makanan pokok merupakan proporsi terbesar dalam susunan hidangan di Indonesia, karena dianggap terpenting diantara jenis sumber makanan lain. Suatu hidangan bila tidak mengandung bahan makanan pokok dianggap tidak lengkap oleh masyarakat. Makanan pokok seringkali mendapat penghargaan lebih tinggi oleh masyarakat dibanding lauk – pauk. Orang merasa puas asalkan bahan makanan pokok tersedia lebih besar dibanding jenis makanan lain (Mapandin, 2006).

Pangan pokok merupakan pangan yang dikonsumsi secara rutin pada kuantitas tertentu yang menjadi bagian dominan dalam pola makan dan merupakan sumber asupan energi dan gizi utama yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan pokok antara lain: Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun. Contoh kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram, yang setara dengan  $\frac{3}{4}$  gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.

### **2.2.2 Lauk Hewani dan Nabati**

Untuk kelompok lauk – pauk sebagai sumber protein dibagi menjadi dua bagian berdasarkan sumbernya, yaitu protein hewani, misalnya daging, ikan, dan telur, kemudian protein nabati, misalnya kacang – kacangan dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu. Contoh kandungan zat gizi satu porsi terdiri dari satu potong sedang Ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak. Kandungan zat gizi satu porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.

### **2.2.3 Sayuran dan Buah – buahan**

Sayuran dan buah – buahan umumnya merupakan penghasil vitamin, mineral serta serat. Didalam buah dan sayuran juga kaya akan antioksidan yang berfungsi untuk mencegah kerusakan sel sedangkan serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan. Sayuran merupakan sumber vitamin terutama karoten dan vitamin C serta mineral (kalsium,

zat besi, zat fosfor). Hendaknya digunakan campuran dari daun – daunendaknya digunakan campuran dari daun – daunendaknya digunakan campuran dari daun – daunan seperti bayam, kangkung, daun singkong dan sebagainya dengan kacang panjang, buncis, wortel, labu kuning dan sebagainya.

Sayuran campur 100 gram banyaknya = 1 gelas (setelah dimasak dan ditiriskan). Sayuran dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu sayuran kelompok A dan B. Dimana sayuran kelompok A mengandung sedikit protein dan karbohidrat. Sayuran pada kelompok ini boleh digunakan sekehendak tanpa diperhitungkan banyaknya. Contohnya : daun labu siam, kangkung, kol dan lain sebagainya.

Sedangkan sayuran kelompok B dalam 1 satuan penukar mengandung 50 kalori, 3 gram protein dan 10 gram karbohidrat. Satu satuan penukar = 100 gram sayuran mentah = 1 gelas setelah direbus dan ditiriskan. Contohnya : bayam, buncis, daun singkong, wortel dan lain sebagainya.

Buah – buahan merupakan sumber vitamin terutama karoten, vitamin B1, B6 dan C. Juga merupakan sumber mineral. Satu satuan penukar mengandung 40 gram kalori dan 10 gram karbohidrat. Contohnya : alpukat, apel, anggur, pisang, semangka, jeruk dan lain sebagainya.

## 2.3 Skor Keanekaragaman Konsumsi Pangan

### 2.3.1 DDS (Dietary Diversity Score)

Keragaman konsumsi pangan DDS (Dietary Diversity Scores) atau skor keanekaragaman pangan merupakan salah satu metode perhitungan berhubungan dengan kualitas dan kecukupan gizi pada individu, penilaian ini menggunakan DDS yang dikembangkan oleh FAO (2011). Semakin tinggi skor keragaman konsumsi pangan maka semakin beragam pula jenis makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Sehingga kecukupan zat gizi tersebut pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi (Wantina et al., 2017).

Caraperhitungan DDS (Dietary Diversity Score) yaitu jika makanan yang dikonsumsi satu sendok makan atau kurang (<10 g) tidak diberikan skor. Nilai DDS (Dietary Diversity Score) dibagi menjadi tiga sub kelompok yaitu :

**Tabel 2.1, Nilai Skor DDS**

<b>Skor</b>	<b>Keterangan</b>
$\geq 6$	Baik
3-5	Sedang
$< 3$	Kurang

Sumber : (Meisya, 2014)

Semakin tinggi skor tersebut menunjukkan semakin beragam pula makanan yang dikonsumsi. DDS (Dietary Diversity Score) merupakan salah satu cara sederhana untuk mengukur keanekaragaman konsumsi pangan pada tingkat individu. DDS (Dietary Diversity Score) adalah

jumlah jenis makanan atau kelompok bahan pangan yang dikonsumsi selama periode tertentu (Meisya, 2014)

Keanekaragaman pangan dapat diukur dengan menjumlahkan makanan atau kelompok pangan yang dikonsumsi selama satu hari dengan menggunakan data yang didapatkan dari metode semi FFQ. Semi FFQ digunakan untuk menghitung frekuensi konsumsi pada periode waktu tertentu (Meisya, 2014)

### **2.3.2 Metode Semi FFQ**

Survei konsumsi pangan adalah serangkaian kegiatan pengukuran konsumsi makanan pada individu, keluarga dan kelompok masyarakat dengan menggunakan metode pengukuran yang sistematis, menilai asupan zat gizi dan mengevaluasi asupan zat gizi sebagai cara penilaian status gizi secara tidak langsung. Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah salah satu metode penilaian konsumsi pangan. Metode FFQ adalah metode semi kualitatif, dimana informasi tentang bahan makanan yang dikonsumsi hanya berupa nama sedangkan jumlahnya tidak secara tegas dibedakan (Sirajuddin, 2018)

Metode FFQ Survey Konsumsi Pangan hanya memerlukan data bahwa jenis makanan tertentu sering atau tidak sering dikonsumsi dan berapa kekerapan konsumsinya. Semi FFQ merupakan cara atau metode untuk mengetahui gambaran asupan gizi tertentu selama periode waktu tertentu. Salah satu penyempurnaan metode ini adalah dengan

menambahkan informasi tambahan berupa porsi makan (portion size) untuk makanan yang diketahui paling sering dikonsumsi. Makanan dan minuman yang diketahui memiliki skor tertinggi atau kelompok papan atas dalam deretan nama makanan teratas ditelusuri jumlahnya saat dimakan (Sirajuddin, 2018).

Metode FFQ dan Semi FFQ juga memiliki kekhususan dalam bentuk format yang sederhana dalam penggunaannya. Sederhana dan terarah untuk siapa saja yang menggunakan formulir FFQ. Kesederhanaan ini tertulis dalam bentuk format daftarmakanan yang sudah tertulis jelas untuk ditanyakan. Formulir dalam bentuk pertanyaan tertutup (*closed questions*). Pada hampir semua formulir FFQ yang digunakan dalam survei konsumsi pangan yang memakai metode FFQ selalu menggunakan pertanyaan tertutup untuk nama makanan dan minuman. Kondisi ini akan dapat ditemui pada penilaian konsumsi pangan metode FFQ dengan studi pendahuluan atau survei pasar pendahuluan. Penduga asupan zat gizi (*predictors for nutrient intakes*) adalah salah satu cara memperidiksi asupan zat gizi dengan menggunakan metode FFQ dan semi FFQ pada periode waktu harian, bulanan, mingguan ataupun tahunan.

## **2.4 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Keanekaragaman Pangan**

### **2.4.1 Pendidikan**

Tingkat pendidikan umumnya mencerminkan kemampuan seseorang untuk memahami berbagai aspek pengetahuan, termasuk

salah satunya pengetahuan gizi. Faktor penyebab tidak langsung terhadap status gizi masyarakat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka aksesnya terhadap media massa (koran, majalah, dan media elektronik) juga makin tinggi yang juga berarti aksesnya terhadap informasi yang berkaitan dengan gizi juga semakin tinggi (Hardinsyah, 2007).

#### **2.4.2 Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Almatsir, 2007).

#### **2.4.3 Pengeluaran Pangan dan Harga Pangan**

Pengeluaran untuk pangan adalah biaya yang dikeluarkan rumah tangga membeli pangan. Pengeluaran pangan tidak hanya bergantung pada pendapatan rumah tangga namun juga bergantung pada pengetahuan tentang gizi dan jumlah anggota keluarga. Faktor penting yang diduga sebagai determinan dalam keragaman konsumsi pangan adalah daya beli pangan (Andadari & Mahmudiono, 2017).

Daya beli pangan biasanya didefinisikan sebagai kemampuan ekonomi rumah tangga untuk memperoleh bahan pangan yang ditentukan oleh besarnya alokasi pendapatan untuk pangan, harga bahan pangan yang dikonsumsi, dan jumlah anggota rumah tangga. Dengan kata lain, daya beli pangan tergantung pada besarnya pendapatan dan harga bahan pangan (Hardinsyah, 2007).

#### **2.4.4 Pendapatan**

Rumah tangga dapat mengakses makanan dengan adanya pendapatan, sehingga dapat dikatakan bahwa pendapatan merupakan faktor yang sangat penting. Pendapatan yang tinggi dapat mempengaruhi rumah tangga dalam hal daya beli terhadap pangan sehingga dapat mempengaruhi keragaman pangan yang dikonsumsi dalam rumah tangga tersebut. Pendapatan merupakan sejumlah penghasilan yang diterima oleh seluruh anggota keluarga dalam satu bulan. Pendapatan rumah tangga dapat memengaruhi keragaman pangan yang dikonsumsi, artinya semakin tinggi pendapatan maka semakin tinggi pula keragaman pangan (Andadari & Mahmudiono, 2017).

### **2.5 Remaja**

#### **2.5.1 Definisi Remaja**

Remaja merupakan kondisi peralihandari masa anak – anak menuju dewasa. Pada masa ini individu mengalami perkembangan fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.

Peralihan terjadi dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada orang tua menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat dan matangnya organ reproduksi. Perubahan – perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja (Pujiati, Arneliwati, 2015).

Menurut Papalia & Olds (dalam Jahja, 2012), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.

Menurut World Health Organization (WHO) remaja yaitu penduduk yang masih tergolong dalam rentan usia 10-19 tahun. Remaja merupakan masa dimana individu berkembang dan pertama kali menunjukkan tanda – tanda pubertas. Pada masa ini individu mengalami perkembangan fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa (Pujiati, Arneliwati, 2015).

## **2.5.2 Klasifikasi Remaja**

### **1. Remaja Awal**

Pada tahap ini remaja masih terheran – heran akan perubahan – perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan – dorongan yang menyertai perubahan – perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran – pikiran baru dan cepat tertarik pada lawan jenis (Sarwono, 2007).

## **2. Remaja Menengah**

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman – teman. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan ‘narcistic’, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman – teman yang mempunyai sifat – sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana antara peka atau tidak peduli, ramai – ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis dan sebagainya (Sarwono, 2007).

## **3. Remaja Akhir**

Pada tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan di tandai dengan pencapaian lima hal di bawah ini (Sarwono ,2007) :

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi – fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang – orang lain dan dalam pengalaman – pengalaman baru.
- c. Terbentuknya identitas seksual yang akan tidak berubah lagi.
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian ada diri sendiri diganti dengan keseimbangan antara keseimbangan diri sendiri dan orang lain).
- e. Tumbuh ‘dinding’ yang memisahkan diri pribadinya (privateself) dan masyarakat umum (the public) (Sarwono,2007).

## **2.6 Perilaku Konsumsi Makan Pada Remaja**

Perilaku makan merupakan suatu respon perilaku yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi mencakup jenis makanan, jumlah dan waktu mengonsumsi makanan. Faktor yang mempengaruhi perilaku makan secara langsung adalah faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor tersebut akan memperlihatkan gaya hidup seseorang yang ditunjukkan dengan perilaku makan yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status kesehatan dan zat gizi (Pujiati, Arneliwati, 2015).

Remaja yang merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik ini seringkali memiliki perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewatkan makan pagi, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk (Pujiati, Arneliwati, 2015).

Remaja dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 tahun. Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang spesial dibandingkan kelompok umur lainnya. Hal ini karena pada saat remaja terjadi pertumbuhan yang pesat dan perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan masa pubertas. Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan. Hal ini karena kebutuhan nutrisi pada remaja meningkat karena terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi

remaja. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyaknya aktivitas fisik. Oleh karena itu, kebutuhan kalori, protein, dan mikronutien pada usia remaja perlu diperhatikan (Pamellia, 2018).

Saat ini, banyak remaja yang menyukai makanan cepat saji atau fast food. Remaja yang memiliki aktivitas sosial yang tinggi, cenderung memperlihatkan interaksi dengan teman sebaya. Di kota besar, banyak dijumpai sekelompok remaja yang makan bersama di tempat makan yang menyediakan makanan cepat saji atau fast food. Makanan cepat saji tersebut berasal dari negara barat yang umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, maka dapat menyebabkan obesitas. Obesitas atau kegemukan ini dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi lainnya (Pamellia, 2018).

## **2.7 Status Gizi**

### **2.7.1 Definisi Status Gizi**

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi (Almatsier, 2003). Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi) dan penggunaan zat gizi makanan masa lalu. Dengan menilai status gizi seseorang atau sekelompok orang, maka dapat diketahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut status gizinya baik ataukah tidak baik (Florence, 2017).

### 2.7.2 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi secara antropometri merupakan suatu pengukuran dimensi tubuh dan kombinasi dari berbagai tingkat umur dan gizi. Penilaian status gizi secara antropometri mengacu pada standar pertumbuhan anak dalam PMK No. 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak. Untuk anak remaja usia 16 – 18 tahun biasanya digunakan adalah pengukuran tinggi badan dan berat badan. Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Penilaian status gizi pada remaja dilakukan dengan menghitung z – score dimana nilai terstandar dilihat pada buku standar antropometri.

**Tabel. 2.2 Kategori dan Batas Ambang Status Gizi Remaja Usia 16 – 18 Tahun**

<b>Indeks</b>	<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Ambang Batas (z-score)</b>
<b>Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun</b>	Gizi Kurang ( <i>Thinnes</i> )	- 3SD sd < -2 SD
	Gizi Baik ( <i>Normal</i> )	- 2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih ( <i>Overweight</i> )	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas ( <i>Obes</i> )	> + 2 SD

Sumber : (Kementerian RI, 2020)

Rumus Perhitungan Z – Score :

$$Z - score = \frac{\text{Hasil IMT} - \text{Median (SD Pada buku antropometri)}}{\text{Standar Deviasi} - \text{Median (SD Pada buku antropometri)}}$$

## **2.8 Hubungan Keanekaragaman Pangan dengan Status Gizi Remaja**

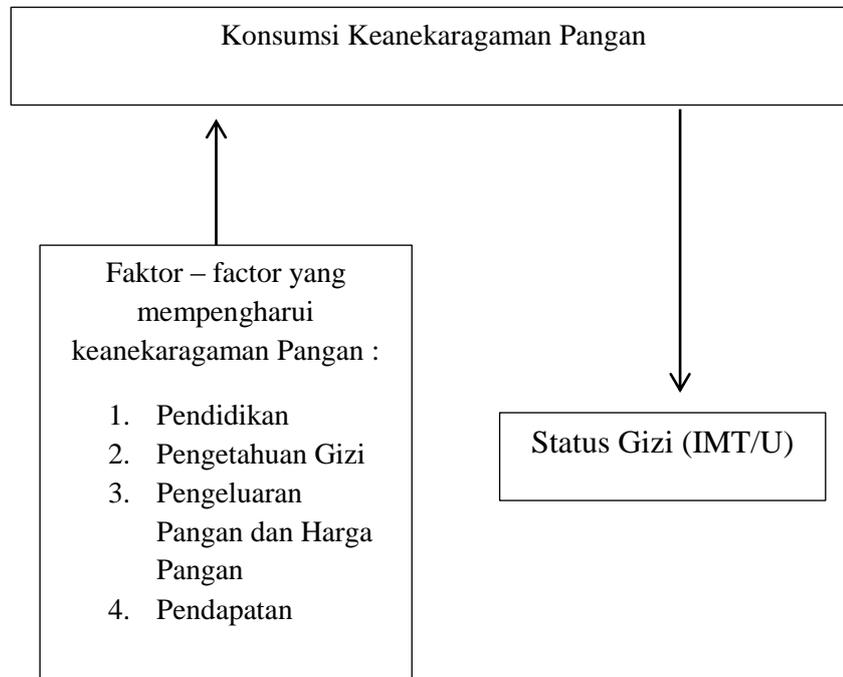
Keanekaragaman konsumsi pangan merupakan aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok (karbohidrat), protein hewani dan nabati, sayuran serta buah – buahan yang beranekaragaman atau bervariasi dalam setiap kelompok pangan. Pangan yang beraneka ragam merupakan persyaratan penting untuk menghasilkan pola pangan yang bermutu gizi seimbang (Wantina et al., 2017)

Makin beragam pola hidanganmakanan, makin mudah terpenuhi kebutuhan akanberbagai zat gizi. Apabila konsumsi makanansehari – hari kurang beranekaragam, maka akantimbul ketidakseimbangan antara masukan dankebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidupsehat dan produktif.. Ketidakseimbangan anantara masukan dan kebutuhan gizi inilah yang menyebabkan timbulnya masalah pada satatus gizi. Masalah status gizi kurang dan status gizi lebih atau kegemukan terjadi akibat dari ketidakseimbangan konsumsi dalam hal jumlah, jenis dan mutu pangan yang dikonsumsi yang mengakibatkan tidak optimalnya pertumbuhan dan perkembangan sehingga sumber daya manusia yang dihasilkan tidak dapat mencapai potensi yang maksimal (Aditianti et al., 2016).

## **2.9 Kerangka Teori**

Kerangka teori pada dasarnya adalah ringkasan dari tinjauan pustakayang digunakan untuk mengidentifikasi variabel-variabel yang akan di teliti atau di ambil yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan yang

digunakan untuk mengembangkan kerangka konsep penelitian. Kerangka Teori dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



**Bagan 2.1 Kerangka Teori**

Sumber : (Andadari & Mahmudiono, 2017), (Hardinsyah, 2007)

### **2.10 Hipotesis Penelitian**

Ha : Ada hubungan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu

Ho : Tidak ada hubungan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu

## **BAB III METODE PENELITIAN**

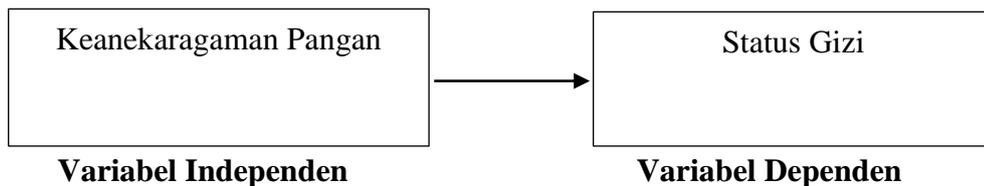
### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian cross sectional, yaitu penelitian pada beberapa populasi yang diamati pada waktu yang sama, untuk mengetahui hubungan keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.

### **3.2 Variabel Penelitian**

Adapun variabel pada penelitian ini adalah variabel independen (bebas) yaitu keanekaragaman pangan sedangkan variabel dependen (terikat) yaitu status gizi (IMT/U) remaja.

### **3.3 Kerangka Konsep**



**Bagan 2.2 Kerangka Konsep**

### 3.4 Definisi Operasional

**Tabel 3.1 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Keanekaragaman Pangan	Keanekaragaman pangan adalah keanekaragaman kelompok pangan yang dikonsumsi berdasarkan jenis kelompok bahan makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah – buahan dengan jumlah rata – rata yang dapat diukur dengan menggunakan metode <i>semi-ffq</i> dan dimodifikasi kedalam metode IDDS dengan rata – rata konsumsi perhari minimal 10 gr per hari.	Wawancara	Form : Semi FFQ	1 = Kurang bila < 3 2 = Baik bila $\geq 3$	Ordinal
2.	Status Gizi	Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi) dan penggunaan zat gizi makanan masa lalu. Dengan menilai status gizi seseorang atau sekelompok orang, maka dapat diketahui apakah seseorang atau sekelompok orang	Melihat hasil pemeriksaan dari berat badan dan tinggi badan serta menghitung IMT pada remaja	Microto-ice dan Timbangan Injak	1= Tidak Normal bila ambang batas : -3SD sd <-2SD, +1 SD sd 2SD, &> + 2SD 2 = Normal jika ambang batas : -2SD sd +1 SD	Ordinal

		tersebut status gizinya baik ataukah tidak baik				
--	--	---	--	--	--	--

### 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.5.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 16 – 18 tahun di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu yang menduduki sSekolah Menengah Keatas (SMA) di kelas 11 yang berjumlah 279 orang.

#### 3.5.2 Sampel

Pengambilan sampel menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, yaitu setiap anggota atau unit populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel (Notoatmodjo, 2010). Adapun kriteria sampel berdasarkan inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini yaitu :

##### a. Inklusi

1. Responden bersedia menjadi sampel.
2. Responden berusia 16 – 18 tahun dan duduk dikelas 11.
3. Responden sedang tidak sakit

##### b. Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Responden tidak ada pada saat penelitian menjadi sampel.
2. Responden sedang sakit sehingga tidak dapat beraktivitas ketika proses penelitian.

### 3.5.3. Besaran Sampel

Jumlah sampel dapat diketahui menggunakan rumus lameshow (1990) dalam Murti (2006) :

$$n = \frac{N \cdot Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}$$

ket :

n = Jumlah sampel

p = Perkiraan proporsi (0,2)

q = 1- p

d = Presisi absolut (10%)

$Z^2_{1-\alpha/2}$  = Statistic Z (Z= 1,96 untuk  $\alpha = 0,05$ )

N = Besar populasi (279)

Maka :

$$n = \frac{N \cdot Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{279 \cdot 1,96^2 \cdot 0,2 \cdot (1-0,2)}{(0,1)^2(279-1) + 1,96^2 \cdot 0,2 \cdot (1-0,2)}$$

$$n = \frac{279 \cdot 3,8416 \cdot 0,2 \cdot 0,8}{0,01 \cdot (278) + 3,8416 \cdot 0,2 \cdot 0,8}$$

$$n = \frac{171,4}{3,3946}$$

$$n = 50,4 = 50 \text{ Sampel}$$

### 3.6 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu.

Pelaksanaan ini dilaksanakan di bulan juli tahun 2021.

### **3.7 Rencana Pengumpulan, Pengolahan dan Analisis Data**

#### **3.7.1 Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Data Primer**

Data primer pada penelitian ini adalah data keanekaragaman pangan dan status gizi yang diperoleh dari responden dengan peneliti menggunakan alat pengumpulan data berupa formulir semi FFQ, Form Modifikasi DDS dan foto makanan, serta menggunakan alat microtoice dan timbangan injak untuk mengukur tinggi badan dan berat badan.

##### **2. Data Sekunder**

Data sekunder yang di peroleh di Madrasah Aliyah Negeri 2Kota Bengkulu tahun 2021 yaitu data jumlah siswa, identitas responden yaitu nama dan umur. Dalam peneliti ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu diambil secara random sampling (mengambil secara acak).

#### **3.7.2 Instrumen Penelitian**

Alat yang digunakan dalam pengumpulan data iini adalah :

- a. Timbangan injak
- b. Microtoice
- c. Data identitas sampel
- d. Formulir Semi FFQ dan Modifikasi Skor IDDS

### 3.7.3 Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan selanjutnya dilakukan proses pengolahan. Langkah – langkah yang digunakan dalam pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Editing* (Pemeriksaan Data)

Data yang dilakukan editing yaitu identitas responden, data hasil dari formulir sem dan status gizi responden yang sudah terkumpul. Peneliti melakukan pengecekan terhadap kelengkapan formulir identitas responden yang telah dibagikan yaitu nama, usia, kelas, nomor *handphone* responden tersebut.

2. *Coding* (Pengkodean Data)

Hasil yang sudah ada kemudian diklasifikasikan dengan memberikan kode 1 = keanekaragaman pangan dikatakan kurang jika skornya <3, kode 2 = keanekaragaman pangan dikatakan baik jika skornya >3. Untuk status gizi diberi kode 1 = Tidak normal, jika IMT/U dikategori Gizi buruk, gizi kurang, beresiko gizi lebih, gizi lebih, dan obesitas dan 2 = Normal jika IMT/U dikategori gizi baik.

3. *Tabulating* (Tabulasi Data)

Setelah dilakukan *coding* maka dilakukan tabulasi pada data pemeriksaan Keanekaragaman pangan dan status gizi dengan memberikan skor pada masing-masing jawaban responden.

4. *Entry* (Memasukkan Data)

Memasukkan Data skor keanekaragaman pangan dan status gizi yang telah dilakukan *editing* dan *coding* tersebut kedalam komputer dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) for windows dan Microsoft Excel 2013.

#### 5. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Setelah data keanekaragaman pangan dan status gizi disusun selesai maka dilakukan pemeriksaan kembali untuk memastikan apakah semua data sudah benar dan siap di analisis.

### 3.7.4 Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan dipresentasikan. Jenis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

#### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing masing variabel yang diteliti, baik variabel independen yaitu (keanekaragaman pangan) maupun variabel dependen yaitu (status gizi).

#### 2. Analisis Bivariat

Analisis ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independent yaitu (keanekaragaman pangan) dan variabel dependen yaitu(status gizi). Dalam penelitian ini, untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen

digunakan uji statistik *chi square*, hal ini dikarenakan data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat ordinal, Maka digunakan uji *chi square*.

Kriteria uji statistik *chi – square* adalah :

1. Bila nilai *p value* < 0,05 maka  $H_a$  diterima, artinya :

Ada hubungan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.

2. Bila nilai *p value* > 0,05 maka  $H_a$  ditolak, artinya :

Tidak Ada hubungan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.

Berikut ini aturan yang berlaku pada *Chi Square* adalah sebagai berikut:

- a. Bila pada 2 x 2 dijumpai nilai *Expected* (harapan) kurang dari 5, maka yang digunakan adalah “*Fisher’s Exact Test*”
- b. Bila tabel 2 x2, dan tidak ada nilai  $E < 5$ , maka uji yang dipakai sebaliknya yaitu “*Continuity Correction (a)*”
- c. Bila tabelnya lebih dari 2 x 2, misalnya 3 x 2, 3 x 3 dsb, maka digunakan uji “*Pearson Chi Square*”
- d. Uji “*Likelihood Ratio*” dan “*Linear-by-Linear Assciation*”, biasanya digunakan untuk keperluan lebih spesifik, misalnya analisis stratifikasi pada bidang epidemiologi dan juga untuk

mengetahui hubungan linier dua variabel katagorik, sehingga kedua jenis ini jarang digunakan.

Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

- 0% : Tidak satupun dari responden
- 11 - 25% : Sebagian kecil dari responden
- 26 - 49% : Hampir sebagian responden
- 50% : Setengah dari responden
- 51 – 75% : Sebagian dari responden
- 76 – 99% : Hampir seluruh responden
- 100% : Seluruh responden

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **4.1 Hasil Penelitian**

#### **4.1.1. Jalan penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu pada tanggal 13 juli -17 juli 2021. Penelitian ini dilakukan melihat hubungan variabel independen(Keanekaragaman pangan) terhadap variabel dependen (status gizi) Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara dengan mengisi formulir *Semi Quantitative Food Frequency*serta pengukuran antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan.

Pelaksanaan penelitian dibagi menjadi dua tahap yaitu persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan dimulai dari pengurusan surat izin penelitian dari institusi pendidikan yaitu Poltekkes Kemenkes Bengkulu kemudian surat izin penelitian ditunjukkan kepada Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu yang kemudian diserahkan ke ruang TU Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu yang dijadikan sebagai tempat penelitian.

Tahap pelaksanaan meliputi kegiatan pengambilan data. Pengambilan data terdiri dari data primer yaitu data yang dikumpulkan secara langsung yang diperoleh dari responden dengan melakukan wawancara dan mengisi formulir *Semi Quantitative Food Frequency* dan pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan. Sedangkan data skunder adalah data yang diperoleh peneliti dari

sumber yang didapatkan dari sekolah berupa jumlah siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *random sampling* yaitu sampel yang dipilih secara acak. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 orang.

Data berat badan dan tinggi badan yang sudah terkumpul selanjutnya di hitung status gizi dengan menggunakan perhitungan Z-Score berdasarkan Standar Antropometri Anak Tahun 2020. Data *Semi Quantitative Food Frequency* yang sudah terkumpul kemudian diolah dengan menghitung jumlah rata – rata konsumsi perhari responden yang kemudian di masukan kedalam formulir modifikasi *Dietary Diversity Score*. Kemudian peneliti melakukan coding atau memberi kode berupa angka terhadap data keanekaragaman pangan dan status gizi melalui program *microsoft excel 2010* untuk mempermudah pengolahan data melalui program *SPSS*.

Hasil penelitian ini ditampilkan dalam bentuk tabel dan di analisis secara univariat dari setiap variabel. Penyajian data dilanjutkan dengan analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

#### **4.1.2 Analisis Data**

##### **1. Data Univariat**

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari masing – masing variabel yang diteliti, baik variabel

independen (Keanekaragaman Pangan) dan variabel dependen (Status gizi).

a. **Gambaran Keanekaragaman Pangan Pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021**

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Keanekaragaman Pangan Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021**

No	Keanekaragaman Pangan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	11	22%
2	Baik	39	78%
	Jumlah	50	100

Sumber : Data Penelitian,2021.

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa keanekaragaman pangan remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu hampir seluruh baik 78%.

b. **Gambaran Status Gizi Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021**

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021**

No	Status Gizi (IMT/U)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Normal	13	26%
2	Normal	37	74%
	Jumlah	50	100%

Sumber : Data Penelitian,2021.

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa status gizi (IMT/U) remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu sebagian besar normal 74%.

## 2. Data Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel independen (Keanekaragaman Pangan) dan variabel dependen (Status Gizi) dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

### a. Hubungan Keanekaragaman Pangan Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021

**Tabel 4.3 Analisis Hubungan Keanekaragaman Pangan Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021**

No	Keanekaragaman Pangan	Status Gizi				Total		<i>p value</i>
		Tidak Normal		Normal		n	%	
		N	%	N	%			
1	Kurang	7	63,6	4	36,4	11	100	0,003
2	Baik	6	15,4	33	84,6	39	100	
Jumlah						50	100	

Sumber : Data Penelitian,2021.

Tabel 4.3 menunjukkan asupan keanekaragaman sebagian besar remaja (63,6%) asupannya kurang dengan status gizi tidak normal, sementara remaja yang asupan keanekaragamannya baik 33 orang (84,6%) dengan status gizi normal. Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *Chi-Square Test* diperoleh nilai *p value* yaitu  $p = 0,003$ .Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Gambaran Keanekaragaman Pangan Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keanekaragaman pangan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu, kategori kurang sebanyak 11 responden (22%) dan dengan kategori baik sebanyak 39 responden (78%).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki keanekaragaman pangan yang kurang merupakan remaja yang kurang mengkonsumsi sumber makanan lauk hewani, sayuran dan buah – buahan. Dapat dilihat pada hasil data *semi Food Frequency Questionnaire* (SFFQ) bahwa dari bahan makanan sumber lauk hewani remaja lebih banyak mengkonsumsi daging ayam, ikan dan telur ayam. Sumber sayur – sayuran remaja lebih banyak mengkonsumsi kangkung, bayam, buncis, sawi dan kool. Untuk yang bersumber dari buah – buahan yaitu jeruk, pisang, pepaya, melon dan semangka. Sementara untuk bahan makanan sumber karbohidrat dan lauk nabati remaja sudah mencukupi kebutuhan. Diantaranya yaitu remaja banyak mengkonsumsi beras, jagung, roti, kentang, singkong, ubi jalar, bihun dan mie. Kemudian untuk lauk nabati yaitu tahu dan tempe.

Menurut salah satu penelitian, remaja di SMA N II Kota Kupang memiliki kebiasaan konsumsi pangan yaitu antara lain makancemilan, melewatkan waktu makan terutamasarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengkonsumsi sayur dan buah -

buah. Hal ini dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang yang dapat mengakibatkan terjadinya gizi kurang atau lebih pada remaja (Pantaleon, 2013).

Keanekaragaman pangan merupakan suatu proses pemilihan pangan yang tidak hanya tergantung pada satu jenis pangan, akan tetapi memiliki beragam pilihan atau alternatif terhadap berbagai bahan pangan yang dikonsumsi untuk waktu tertentu yang diperoleh dari pendapatan masyarakat, baik sedang ataupun menengah, baik dipedesaan atau dikota. Penganekaragaman pangan ditujukan tidak hanya untuk mengurangi ketergantungan akan jenis pangan tertentu, akan tetapi dimaksudkan juga agar mencapai keragaman komposisi gizi sehingga mampu menjamin peningkatan kualitas gizi masyarakat serta merupakan salah satu pilar utama dalam upaya untuk menurunkan masalah pangan dan gizi (Rachman & Ariani, 2016).

#### **4.2.2 Gambaran Status Gizi Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi (IMT/U) remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu kategori tidak normal sebanyak 13 responden (26%) dan sedangkan dengan kategori normal sebanyak 37 responden (74%).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi remaja yang tidak normal lebih banyak terdapat pada kategori status gizi kurang yaitu 7 remaja, untuk kategori obesitas 3 remaja dan kategori overweight 3 remaja. Menurut (Supriasa, 2001) status gizi seseorang

dikatakan baik bila terdapat keseimbangan dan keserasian antara perkembangan fisik dan mental, terdapat keterkaitan yang erat antara tingkat transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak baik digunakan untuk mempertahankan keadaan gizi dengan konsumsi makanan.

Status gizi merupakan cerminan kecukupan zat gizi dari masa – masa sebelumnya yang berarti bahwa status gizi pada saat ini merupakan hasil dari konsumsi makanan sebelumnya. Remaja membutuhkan makanan yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Semakin bervariasi atau beragam makanan yang dikonsumsi oleh remaja, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya akan berdampak pada status gizinya.

Menurut Hafiza, dkk (2020) Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan . Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehar-ihari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Winarsih, 2018).

Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi(Hafiza et al., 2020)

#### **4.2.3 Hubungan Keanekaragaman Pangan Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara keanekaragaman pangan dengan status gizi remaja usia (16-18) tahun di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang keragaman panganya dalam kategori kurang ditemukan lebih banyak pada remaja dengan status gizi tidak normal. Sementara remaja yang memiliki keragaman pangan dalam kategori baik memiliki status gizi yang normal.

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara keanekaragaman pangan dengan dengan status gizi remaja dengan nilai *p* value yaitu  $p=0,003$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa keanekaragaman pangan berhubungan dengan status gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Harahap, dkk (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan keberagaman pangan dengan status gizi dengan nilai *p* value = 0,010. Hal ini dikarenakan remaja yang

memiliki keberagaman pangan nya sesuai dan memiliki status gizi yang normal lebih memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan gizi yang dianjurkan dan dengan mengkonsumsi hidangan yang berkombinasi. Sedangkan remaja dengan status gizi tidak normal dengan keragaman makanan yang kurang atau tidak sesuai lebih memilih jenis makanan yang menarik berdasarkan tingkat kesukaan, sehingga tidak melihat kandungan berbagai jenis zat yang dibutuhkan oleh tubuh.

Selain itu, remaja juga memiliki keterbatasan dalam ketersediaan makanan yang disajikan setiap harinya di rumah. Makanan yang disediakan tidak beranekaragam yang kemungkinan disebabkan karena kondisi ekonomi keluarga sehingga daya beli bahan makanan kurang. Penentuan keberagaman pangan harus lebih memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat ditempuh dengan adanya penyajian hidangan yang dikombinasi, adanya ketersediaan pangan, serta macam jenis bahan makanan mutlak yang diperlukan untuk mendukung usaha tersebut (Harahap et al., 2020)

Disamping itu, jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga akan menjamin untuk tercukupinya kebutuhan zat gizi yang akan diperlukan oleh tubuh. Kualitas atau mutu zat gizi dipengaruhi oleh keberagaman makanan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi dalam proporsi makanan

yang seimbang semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi makanan yang beragam merupakan salah satu anjuran penting untuk menjaga status gizi dalam keadaan normal. Semakin bervariasi atau beragam makanan yang dikonsumsi oleh remaja, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya akan berdampak pada status gizinya(Rokhmah et al., 2016).

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di madrasah aliyah negeri 2 kota Bengkulu , maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Keanekaragaman pangan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu hampir seluruh remaja memiliki keanekaragaman pangan dengan kategori baik yaitu 39 remaja (78%).
2. Status gizi responden di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2021 sebagian besar remaja berstatus gizi normal yaitu 37 remaja (74%).
3. Ada hubungan keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021 peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yang terkait antara lain :

1. Bagi Siswa

Lebih meningkatkan pengetahuan tentang keanekaragaman pangan sehingga siswa mampu menerapkan dalam kehidupan sehari hari

untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi agar tidak berdampak pada status gizi siswa.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan atau melanjutkan penelitian tentang hubungan keanekaragaman pangan dengan status gizi agar dapat menambahkan atau mencari faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi.

## 3. Bagi Akademik

Perlu dilakukan meningkatkan pengetahuansiswa dengan edukasi seperti konseling gizi untuk pemantauan status gizi siswa yang konsumsi keanearagamannya kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, A., Prihatini, S., & Hermina, H. (2016). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(2), 117–126. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i2.5455.117-126>
- Andadari, D. P. P. S., & Mahmudiono, T. (2017). Keragaman Pangan dan Tingkat Kecukupan Energi serta Protein Pada Balita. *Amerta Nutrition*, 1(3), 172. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.6242>
- Azrimaidaliza, A., & Purnakarya, I. (2011). Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatera Barat. *Kesmas: National Public Health Journal*, 6(1), 17. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v6i1.114>
- Florence, A. G. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Skripsi Universitas Pasundan Bandung*, 1–133. [http://repository.unpas.ac.id/28812/2/Artikel - Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi terhadap Status Gizi pada Mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.pdf](http://repository.unpas.ac.id/28812/2/Artikel%20-%20Hubungan%20Pengetahuan%20Gizi%20dan%20Pola%20Konsumsi%20terhadap%20Status%20Gizi%20pada%20Mahasiswa%20TPB%20di%20Sekolah%20Bisnis%20dan%20Manajemen%20Institut%20Teknologi%20Bandung.pdf)
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 332–342.
- Harahap, N. L., Lestari, W., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(2), 45–51. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Nutrire/article/view/3551/2910#>
- Hardinsyah, H. (2007). Review Faktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.25182/jgp.2007.2.2.55-74>
- Indonesia, K. M. R. (2020). *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu (Nomor 3).
- Kusumadewi, S. (2007). Klasifikasi Kandungan Nutrisi Bahan Pangan Menggunakan Fuzzy C-Means. In *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*.
- Mapandin, W. Y. (2006). "Hubungan Faktor-faktor Sosial Budaya Dengan Konsumsi Makanan Pokok Rumah Tangga Pada Masyarakat Di Kecamatan Wamena, Kabupaten Jayawijaya Tahun 2005 The Association Of Socio-Culture Factors And Staple Food Consumpyion Among Household Of Wamena Community, Jayawijaya In 2005 (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro).

- Meisya, Y. D. (2014). *Skor Keanekaragaman Konsumsi Pangan (Dietary Diversity Score) Remaja di Bandung dan Padang*. 75.
- Muslihah, N., Winarsih, S., Soemardini, S., Zakaria, A., & Zainudiin, Z. (2013). Kualitas Diet Dan Hubungannya Dengan Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Dan Status Gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.71-76>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *IKESMA*, 14(2), 144-153.
- Pantaleon, M. G. (2013). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pujiati, Arneliwati, & S. R. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31. <https://doi.org/10.12816/0013114>
- Rachman, H. P. S., & Ariani, M. (2016). Penganekaragaman Konsumsi Pangan Di Indonesia. *Kementrian Pertanian RI*, 6(2), 140–154.
- Riskesdas.laporan riset kesehatan dasar.badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian RI ,2013.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). *Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu*. 11(1), 94–100. e-journal.unair.ac.id/index.php/MGI/article/download/4410/3008
- Sirajuddin, S. & T. A. (2018). *Bahan Ajar Gizi Survey Konsumsi Pangan*. <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>.
- Supariasa. “Penilaian status gizi.” (Penerbit Buku Kedokteran EGC) ,2001.
- Supariasa, I Dewa Nyoman, dkk. “Penilaian Status Gizi.” *EGC*, , 2002.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Swamilaksita, P. D., & Mertien, S. (2017). Keragaman Konsumsi Pangan Dan Densitas Gizi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Nutrire Diaita*, 9(2), 44–50.
- Wantina, M., Rahayu, L. S., & Yuliana, I. (2017). Keragaman konsumsi pangan sebagai faktor risiko stunting pada balita usia 6-24 bulan. *Journal UHAMKA*, 2(2), 89–96.
- Widyaningsih, N. N., Kusnandar, K., & Anantanyu, S. (2018). Keragaman pangan, pola asuh makan dan kejadian stunting pada balita usia 24-59

bulan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 22-29.

L

A

M

P

I

R

A

N

Lampiran I

**IDENTITAS RESPONDEN**

**HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI  
(IMT/U) REMAJA USIA 16 – 18 TAHUN DI MAN 2 KOTA BENGKULU  
TAHUN 2021**

Kode Sampel :

**A. IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama Responden :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia / TTL :
4. No. Handpone :

**B. Data Antropometri**

1. TB :
2. BB :

Lampiran II

**KUISIONER FOOD FREQUENCY (FFQ) SEMI KUANTITATIF  
PENELITIAN**

Kode Sampel :

Nama Responden :

Nama Enumator :

Hari/Tanggal Wawancara :

Jenis Bahan Makanan	Porsi		Frekuensi						Tidak Pernah	Rata – rata Konsumsi Perhari
	URT	Berat (gr)	>1x /hr	1x/m g	4-6x/mgg	3x /mgg	1x/bln	2x/bln		
<b>A. Makanan Pokok</b>										
Nasi										
Jagung										
Roti										
Kentang										
Singkong										
Ubi Jalar										
Bihun										
Mie										
....										
....										
<b>B. Lauk Hewani</b>										
Daging Sapi										
Daging Ayam										
Ikan										
Telur Ayam										
Udang										
Bakso										
Ikan Asin										
Dll										
<b>C. Lauk Nabati</b>										
Tahu										
Tempe										
Kacang Tanah										
Kacang Hijau										
Kacang Merah										
....										
....										

	D. Sayuran									
Bayam										
Buncis										
Daun Singkong										
Daun Labu Siam										
Kangkung										
Kool										
Kembang Kool										
Kacang Panjang										
Katuk										
Sawi										
Labu Siam										
Labu Kuning (Waluh)										
Terong										
Wortel										
....										
....										
	E. Buah – buahan									
Alpukat										
Apel										
Jambu Air										
Jambu Biji										
Jeruk										
Mangga										
Nanas										
Pepaya										
Pisang										
Melon										
Salak										
Semangka										
Dll										

Lampiran III

**KUISIONER IDDS *Individual Dietary Diversity Score***

**Tabel Skor Keanekaragaman Konsumsi Pangan IDDS (*Individual Dietary Diversity Score*)**

<b>Kelompok Pangan</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Skor</b>
Makanan Pokok	Nasi, Jagung, Roti, Kentang, Singkong, Ubi jalar, bihun dan mie	
Lauk Hewani	Daging Sapi, Daging Ayam, Ikan, Telur Ayam, Bakso, Udang dan Ikan Asin	
Lauk Nabati	Tahu, Tempe, Kacang Hijau, Kacang Tanah, dan Kacang Merah	
Sayuran Hijau	Bayam, Buncis, Daun Singkong, Daun Labu Siam, Daun Katuk, Sawi Hijau, Kangkung, Kool, Kembang Kool, Kacang Panjang, Labu Siam, Terong, Labu kuning (waluh), dan wortel	
Buah – buahan	Alpukat, Apel, Jambu Air, Jambu Biji, Jeruk, Nanas, Pisang, Melon, Salak, Semangka, Mangga dan papaya	
Jumlah Rata - rata		

Sumber : Modifikasi dari (Meisya, 2014).

Keterangan :

Ya : 1, Apabila mengkonsumsi jenis bahan pangan lebih dari 10 gr/hr.

Tidak : 0, Apabila tidak mengkonsumsi jenis pangan atau kurang dari 10 gram/hari.

## Lampiran IV

**MASTER DATA HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI (IMT/U)****REMAJA USIA 16-18 DI MAN 2 KOTA BENGKULU TAHUN 2021**

NO	Responden	TTL	Umur	TB	BB	IMT/U	Status Gizi		Makanan Pokok		Lauk Hewani		Kacang-kacangan		Sayuran		Buah-buahan		DDS		
							Kode	Kategori	Skor	Gram	Skor	Gram	Skor	Gram	Skor	Gram	Skor	Gram	JlmhSkor	Kode	Kategori
1	ASR	13/04/2005	16 Thn 3 Bln	152	35	-2,19	1	Tidak Normal	1	42,3	0	7,6	0	7,4	0	1,42	1	50,4	2	1	Kurang
2	EBS	30/06/2004	17 Tahun	167	51	-1,2	2	Normal	1	57,2	1	18,2	1	33,4	0	8,2	1	18,1	4	2	Baik
3	FSD	21/11/2004	16Thn 8 Bln	150	39	-1,38	2	Normal	1	43,8	1	13,3	0	9,1	0	4,6	1	23,2	3	2	Baik
4	MW	14/02/2005	16 Thn 4 Bln	154	62	2,9	1	Tidak Normal	1	47,8	1	19,4	1	26,8	0	3,2	1	27,4	4	2	Baik
5	MYB	23/04/2004	17 Thn 2 Bln	171	71	0,9	2	Normal	1	43,4	1	18,5	1	11,3	0	4,5	1	45,9	4	2	Baik
6	NF	25/10/2004	16 Thn 8 Bln	154	48	-0,26	2	Normal	1	45	1	12,3	1	12,02	0	6	1	38,4	4	2	Baik
7	TN	20/06/2004	16 Thn 9 Bln	153	44	-0,84	2	Normal	1	51,7	1	26,6	1	18,1	0	8,7	1	47,7	4	2	Baik
8	AS	23/05/2005	16 Thn 1 Bln	151	43	-0,76	2	Normal	1	42,1	1	17,1	0	7,4	1	13,1	0	2,9	3	2	Baik
9	FS	22/03/2005	16 Thn 3 Bln	153	48	-0,11	2	Normal	1	58,7	1	27,3	1	29	0	5,06	0	5,3	3	2	Baik
10	KDR	12/08/2003	17 Thn 9 Bln	139	32	-2,1	1	Tidak Normal	1	35,6	0	6,9	1	17,3	0	8,2	0	2,9	2	1	Kurang
11	MRI	24/03/2003	17 Thn 3 Bln	169	50	-1,58	2	Normal	1	55	1	14	1	22,9	0	5,79	0	4,19	3	2	Baik

12	PFN	07/12/2004	16 Thn 6 Bln	162	45	-1,6	2	Normal	1	65,5	1	13	1	33,4	0	3,45	1	15,1	4	2	Baik
13	RH	11/04/2005	16 Thn 3 Bln	165	46	-1,65	2	Normal	1	52,4	1	13,6	1	19,4	0	2,8	0	1,7	3	2	Baik
14	SO	26/05/2005	16 Thn 1 Bln	153	65	2,16	1	Tidak Normal	1	47,7	1	16,5	1	26,8	1	16,1	1	18,2	5	2	Baik
15	SA	11/09/2004	16 Thn 8 Bln	145	39	-0,92	2	Normal	1	42,6	1	20	1	11,6	0	4,1	1	11,8	4	2	Baik
16	AS	26/03/2005	16 Thn 3 Bln	150	63	1,89	1	Tidak Normal	1	49,3	1	11,4	1	15,9	0	6,4	1	23,5	4	2	Baik
17	CA	28/06/2005	16 Thn	150	35	-2,08	1	Tidak Normal	1	49,9	1	18,2	0	5,7	0	4,8	0	9,3	2	1	Kurang
18	FRU	09/11/2004	16 Thn 7 Bln	153	35	-2,3	1	Tidak Normal	1	35,6	0	6,5	0	9,06	0	6,8	1	12,4	2	1	Kurang
19	HF	02/07/2005	16 Tahun	166	45	2,3	1	Tidak Normal	1	49,1	1	13,6	1	20	1	10,5	1	24	5	2	Baik
20	NF	27/02/2004	17 Thn 4 Bln	155	38	-2,03	1	Tidak Normal	1	46,7	0	7,3	1	20,3	0	4,2	0	8,3	2	1	Kurang
21	RA	30/03/2004	17 Thn 3 Bln	154	62	1,4	1	Tidak Normal	1	40,8	1	11,3	1	16,8	1	11,4	1	11,3	5	2	Baik
22	TDP	24/04/2005	16 Thn 2 Bln	160	43	-1,57	2	Normal	1	42,1	1	17,1	0	7,4	1	13,1	0	2,9	4	2	Baik
23	W	12/06/2005	16 Thn 1 Bln	153	34	-2,4	1	Tidak Normal	1	35,6	1	18,2	0	9,06	0	6,8	0	5,3	2	1	Kurang
24	AM	27/10/2004	16 Thn 8 Bln	158	46	-0,96	2	Normal	1	35,6	0	6,5	0	9,06	0	6,8	1	12,4	2	1	Kurang
25	GAS	14/04/2005	16Thn 2 Bln	149	58	1,5	1	Tidak Normal	1	54	1	18,3	0	7,4	0	5,6	1	31,4	3	2	Baik
26	NH	05/08/2004	16 Thn 9 Bln	163	48	-1,11	2	Normal	1	47,8	0	6,5	1	26,8	1	16,1	1	18,1	4	2	Baik
27	ZMA	10/10/2004	16 Thn 6 Bln	165	50	-1,13	2	Normal	1	57,9	1	17,7	1	15,9	0	8,8	1	34,8	4	2	Baik
28	WA	29/03/2004	17 Thn 3 Bln	152	40	-1,4	2	Normal	1	50,6	0	8,2	1	16,8	0	5,7	1	11,3	3	2	Baik
29	NF	09/09/2004	16 Thn	160	48	-0,8	2	Normal	1	42,1	1	17,6	0	7,4	0	1,6	1	15,7	3	2	Baik

			8 Bln																			
30	BP	01/04/2005	16 Thn 3 Bln	163	52	-0,4	2	Normal	1	58,7	1	27,3	1	29	0	5	0	5,3	3	2	Baik	
31	YP	11/01/2005	16 Thn5 Bln	167	58	0	2	Normal	1	54,1	1	13,2	0	9,3	0	5,08	1	22,2	3	2	Baik	
32	KDP	31/03/2005	16 Thn 3 Bln	154	43	-0,92	2	Normal	1	54,1	0	7,3	1	17,6	0	6,7	1	25,8	3	2	Baik	
33	DS	23/11/2004	16 Thn 7 Bln	173	61	-0,21	2	Normal	1	35,6	0	6,3	1	17,3	0	8,3	0	2,9	2	1	Kurang	
34	CA	10/08/2004	16 Thn 9 Bln	156	56	0,6	2	Normal	1	55,4	0	9,3	1	11,1	0	1,9	1	28,1	3	2	Baik	
35	FA	25/10/2004	16 Thn 8 Bln	143	41	-0,31	2	Normal	1	61,9	1	12,07	1	20	1	10,9	1	28,1	5	2	Baik	
36	MB	30-Jul	17 Tahun	163	58	0,21	2	Normal	1	62,3	1	15,6	1	11,1	0	9,2	1	24,7	4	2	Baik	
37	RYA	20/06/2004	17 Tahun	154	42	-1,25	2	Normal	1	58,1	1	13,6	1	33,4	1	10,1	1	24,1	5	2	Baik	
38	DR	23/11/2004	16 Thn 7 Bln	156	44	-1,07	2	Normal	1	48,7	1	11,9	1	11,1	0	7,05	1	17,7	4	2	Baik	
39	SOV	08/04/2004	17 Thn 3 Bln	149	50	0,4	2	Normal	1	52,1	1	15,1	1	25,2	0	9,8	1	26,4	4	2	Baik	
40	RAP	14/02/2004	17 Thn 4 Bln	170	46	-2,25	1	Tidak Normal	1	35,6	1	18,2	0	9,06	0	6,8	0	5,3	2	1	Kurang	
41	AAS	05/12/2004	16 Thn 5 Bln	163	44	-1,82	2	Normal	1	52,1	1	15,1	1	25,2	0	9	1	26,4	4	2	Baik	
42	BS	12/01/2005	16 Thn 5 Bln	158	51	-0,14	2	Normal	1	41,2	1	16,8	1	14,5	0	3	1	14,3	4	2	Baik	
43	GLP	22/11/2004	16 Thn 7 Bln	150	43	-0,69	2	Normal	1	45,6	0	9,2	1	12,1	0	4,4	1	16,4	3	2	Baik	
44	JO	17/04/2004	17 Thn 3 Bln	158	52	-0,11	2	Normal	1	58,7	1	13,6	1	33,4	1	10,1	1	24,1	5	2	Baik	
45	MRA	14/07/2004	17 Tahun	154	45	-0,8	2	Normal	1	49,5	0	7,4	1	22,5	0	1,8	1	25,5	3	2	Baik	

46	TFA	26/01/2004	17 Thn 4 Bln	173	51	-1,57	2	Normal	1	49,9	0	6,7	0	9,8	0	6,8	1	34	2	1	Kurang
47	YKS	18/04/2004	17 Thn 3 Bln	149	43	-0,69	2	Normal	1	32,9	1	20,8	1	22,2	0	5,6	0	2,9	3	2	Baik
48	MLH	01/05/2004	17 Thn 1 Bln	151	45	-0,51	2	Normal	1	68,6	1	10,1	0	5,9	0	6,69	0	8	2	1	Kurang
49	IAA	21/08/2003	17 Thn 9 Bln	164	45	-1,6	2	Normal	1	53,8	1	12,2	1	14,8	0	4,4	0	9,4	3	2	Baik
50	IA	14-Feb	17 Thn 5 Bln	167	49	-1,58	2	Normal	1	65,4	0	6,3	0	7,6	0	4,72	1	12,2	3	2	Baik

Lampiran V

**HASIL PENGOLAHAN DATA SPSS**

1. Analisis Univariat

		Statistics	
		Keanekaragaman Pangan	Status Gizi
N	Valid	50	50
	Missing	0	0
Mean		1.78	1.74
Median		2.00	2.00
Minimum		1	1
Maximum		2	2

**Keanekaragaman Pangan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	11	22.0	22.0	22.0
	2	39	78.0	78.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

**Status Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	13	26.0	26.0	26.0
	2	37	74.0	74.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

## 2. Analisis Bivariat

**Keanekaragaman Pangan \* Status Gizi Crosstabulation**

			Status Gizi		Total
			1	2	
Keanekaragaman Pangan	1	Count	7	4	11
		% within Keanekaragaman Pangan	63.6%	36.4%	100.0%
	2	Count	6	33	39
		% within Keanekaragaman Pangan	15.4%	84.6%	100.0%
Total		Count	13	37	50
		% within Keanekaragaman Pangan	26.0%	74.0%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	10.383 <sup>a</sup>	1	.001		
Continuity Correction <sup>b</sup>	8.026	1	.005		
Likelihood Ratio	9.398	1	.002		
Fisher's Exact Test				.003	.003
Linear-by-Linear Association	10.175	1	.001		
N of Valid Cases <sup>b</sup>	50				

a. 1 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,86.

b. Computed only for a 2x2 table

## SURAT IZIN PENELITIAN

efox http://36.91.22.100/kemahasiswaan/administrator/karyawan/04...



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225  
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25543  
website: www.poltekkes.kemendes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



---

02 Mei 2021

Nomor : DM.01.04/2021/2021  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian

Yang Terhormat,  
Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu  
di \_\_\_\_\_  
Tempat \_\_\_\_\_

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi Mahasiswa Prodi Gizi Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021, maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Via Felinda  
NIM : P05130118086  
Program Studi : Gizi Program Diploma Tiga  
No Handphone : 082285618304  
Tempat Penelitian : MAN 2 Kota Bengkulu  
Waktu Penelitian : 2 minggu  
Judul : Hubungan Keanekaragaman Pangan Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Usia 16 - 18 Tahun Di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021

Demikianlah, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu  
Wakil Direktur Bidang Akademik

  
Ns. Agung Riyadi, S.Kep, M.Kes  
NIP.196810071988031005

Tembusan disampaikan kepada:  
-

of 1 7/2/2021, 1:46 PM

## SURAT SELESAI PENELITIAN

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BENGKULU**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 2**  
Jalan Depati Payung Negara Kota Bengkulu 38213  
dh : Jalan Bandara Fatmawati Kota Bengkulu  
Telepon (0736) 51285;  
e-mail : man2.bengkulu@gmail.com

---

**SURAT KETERANGAN**  
**NOMOR 729 /Ma.07.11/08/20217**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Nizan Syakrani, S. AP**  
NIP : 196706152005011008  
Jabatan : Kepala Tata Usaha MAN 2 Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Via Felinda**  
NIM : P05130118086  
Program Studi : Diploma III Gizi  
Judul Penelitian : Hubungan Keanekaragaman Pangan Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Usia 16-18 Tahun di MAN 2 Kota Bengkulu Tahun 2021  
Tempat Penelitian : MAN 2 Kota Bengkulu

Telah melaksanakan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bengkulu sejak tanggal, 13 Juli s.d 17 Juli 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 3 Agustus 2021  
Kepala Tata Usaha,  
  
  
**Nizan Syakrani**

Lampiran VIII

DOKUMENTASI







## LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU**  
**JURUSAN GIZI**  
*Jalan Indra Giri No.3 Padang Harapan Bengkulu*



### LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Pembimbing I : Emy Yuliantini., SKM., MPH

Nama : Via Felinda

Nim : P05130118086

Judul : HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA USIA 16 - 18 TAHUN DI MAN 2 KOTA BENGKULU TAHUN 2021

No	Tanggal	Konsultasi	Saran Perbaikan	Paraf
1	30 Oktober 2020	Persetujuan kesediaan pembimbing	Membuat proposal karya tulis ilmiah dan surat persetujuan kesediaan pembimbing	<i>[Signature]</i>
2	02 Oktober 2020	ACC Judul Proposal Karya Tulis Ilmiah	Membuat BAB I-III	<i>[Signature]</i>
3	22 Desember 2020	Konsultasi proposal karya tulis ilmiah	Penambahan materi pada BAB I	<i>[Signature]</i>
4	06 Januari 2021	Revisi proposal karya tulis ilmiah	Perbaikan penulisan yang masih salah	<i>[Signature]</i>
5	18 Januari 2020	Pra - Penelitian	Mengambil Data di MAN 2 Kota Bengkulu	<i>[Signature]</i>
6	25 Januari 2021	Konsultasi BAB I-III	Perbaikan Definisi Operasional	<i>[Signature]</i>
7	28 Januari 2020	ACC proposal karya tulis ilmiah	ACC proposal karya tulis ilmiah	<i>[Signature]</i>
8	09 Februari 2021	Sidang proposal KTI	Sidang proposal dan saran	<i>[Signature]</i>
9	07 Juni 2021	Revisi Proposal KTI	Perbaikan dan Memasukan Saran	<i>[Signature]</i>
10	28 Juli 2021	Konsultasi Hasil Penelitian	Perbaikan dan Penambahan Materi di BAB IV dan V	<i>[Signature]</i>
11	30 Juli 2021	ACC Ujian KTI	Tanda Tangan dilembar Persetujuan Untuk Ujian Hasil KTI	<i>[Signature]</i>
12	04 Agustus 2021	Ujian KTI	Ujian Hasil Penelitian, Perbaikan dan Saran	<i>[Signature]</i>
13	06 September 2021	Revisi KTI	Perbaikan dan Merapikan Tulisan	<i>[Signature]</i>

14	06 September 2021	ACC KTI	Tanda tangan dilembar persetujuan dan pengesahan untuk cetak KTI	
----	----------------------	---------	--	---

**Pembimbing I**



**Emy Yuliantini, SKM., MPH**  
**NIP. 197502061998032001**



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU  
JURUSAN GIZI  
*Jalan Indra Giri No.3 Padang Harapan Bengkulu*



**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**

Pembimbing II: Yenni Okfrianti, S.TP., MP

Nama : Via Felinda

Nim : P05130118086

Judul : HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI  
(IMT/U) REMAJA USIA 16 – 18 TAHUN DI MAN 2 KOTA  
BENGKULU TAHUN 2021

No	Tanggal	Konsultasi	Saran Perbaikan	Paraf
1	30 Oktober 2020	Persetujuan Kesediaan Pembimbing	Membuat Proposal Karya Tulis Ilmiah dan Surat Persetujuan Kesediaan Pembimbing	
2	04 November 2020	ACC Judul Proposal Karya Tulis Ilmiah	Membuat BAB 1-3	
3	04 Januari 2021	Revisi proposal karya tulis ilmiah	Perbaikan Latar Belakang	
4	12 Januari 2021	Konsultasi BAB I-III	Penambahan Materi di Latar Belakang	
5	18 Januari 2021	Pra Penelitian	Mengambil Data di MAN 2 Kota Bengkulu	
6	25 Januari 2021	Konsultasi Revisi Proposal KTI	Perbaikan Penulisan	
7	28 Januari 2021	Konsultasi Revisi Proposal KTI	Perbaikan Penulisan	
8	05 Februari 2021	ACC proposal karya tulis ilmiah	ACC proposal karya tulis ilmiah	
9	09 Februari 2021	Sidang proposal KTI	Sidang proposal dan saran	
10	12 Juni 2021	Konsultasi revisi KTI	Perbaikan penulisan	
11	28 Juli 2021	Konsultasi Hasil Penelitian	Perbaikan dan Penambahan Materi di Bagian Pembahasan	
12	31 Juli 2021	ACC Ujian KTI	Tanda tangan dilembar persetujuan untuk ujian hasil KTI	
15	04 Agustus 2021	Ujian KTI	Ujian hasil, perbaikan penulisan dan saran	
16	13 September	Revisi KTI	Lampiran diberi Judul dan	

	2021		Dirapikan	
17	13 September 2021	ACC KTI	Tanda tangan dilembar persetujuan dan pengesahan untuk cetak KTI	

**Pembimbing II**



**Yenni Okfrianti, S.TP., MP**  
**NIP. 197910072009122001**