

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA KELAS VIII
BERDASARKAN IMT/U DI SMPN 3 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026



DISUSUN OLEH :

TIKA SALSABILA
NIM. P01730123038

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PROGRAM STUDI DIII GIZI
TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA KELAS VIII
BERDASARKAN IMT/U DI SMPN 3 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

**TIKA SALSABILA
NIM. P01730123038**

**Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diperiksa dan Disetujui untuk
Dipresentasikan di Hadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes
Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 13 Mei 2026**



**Kemenkes
Poltekkes Bengkulu**
Mengetahui

**Pembimbing Karya Tulis Ilmiah
Pembimbing,**

**Tetes Wahyu W., S.T., M.Biomed
NIP. 198106142006041004**

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA KELAS VIII
BERDASARKAN IMT/U DI SMPN 3 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

**TIKA SALSABILA
NIM. P01730123038**

**Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diperiksa dan Disetujui Oleh Pembimbing dan
Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal 13 Mei 2026**

**Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,**

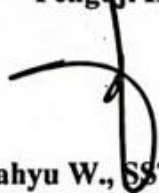
Ketua Dewan Penguji,


**Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM
NIP. 197309261997022001**

Penguji II,


**Jumiyati, SKM., M.Gizi
NIP. 197502122001122001**

Penguji III,


**Tetes Wahyu W., SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004**

**Mengesahkan,
Ketua Program Studi Diploma Tiga Gizi
Poltekkes Kemenkes Bengkulu**



**Kusdalina, SST., M.Gizi
NIP. 198105162008012012**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tika Salsabila
NIM : P01730123038
Judul KTI : Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Kelas
VII Berdasarkan IMT/U Di SMPN 3 Kota Bengkulu
Tahun 2026

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil penjiplakan atau pengambilan karya orang lain. Seluruh data, informasi, dan hasil yang disajikan dalam Karya Tulis Ilmiah ini diperoleh dan disusun berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan kaidah ilmiah. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah ini bukan hasil karya saya sendiri atau terdapat unsur plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 13 Mei 2026

Yang Menyatakan



Tika Salsabila

BIODATA PENULIS



A. Identitas Diri

Nama	: Tika Salsabila
Nim	: P01730123038
Tempat dan Tanggal Lahir	: Bengkulu, 07 Juli 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak Ke	: 1 dari 2 bersaudara
E-mail	: tikasalsabila0707@gmail.com
Alamat	: Jalan Irian, Kelurahan Tanjung Agung, Kecamatan Sungai Serut, Kota Bengkulu

B. Riwayat Pendidikan

SD	: SDN 08 Kota Bengkulu
SMP	: SMPN 04 Kota Bengkulu
SMA	: SMAN 02 Kota Bengkulu
Perguruan Tinggi	: D3 Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

MOTTO

“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : Fa inna ma'al-'usri yusrā, inna ma'al-'usri yusrā.”

(QS.Al-Insyirah: 5-6)

“Dalam setiap pilihan, selalu ada baik dan buruknya. Jangan pernah menyesali pilihan yang telah diambil, karena setiap pilihan pasti membawa hikmah yang dapat menjadi pelajaran dalam perjalanan hidup.”

(Penulis)

“It's fine to fake it till you make it, until you do, until it's true.”

(Taylor Swift)



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim.

Dengan penuh syukur dan ketulusan, Karya Tulis Ilmiah sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Yang utama dari segalanya, sembah sujud dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang diberikan sehingga karya ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.
2. Kedua Orang Tua saya, Papa dan Mama tersayang, *support system* terbaik dalam setiap perjalanan penulis. Meskipun kita bukan keluarga yang terbiasa mengungkapkan perasaan melalui kata-kata, penulis memahami bahwa kasih sayang Papa dan Mama hadir melalui doa, perhatian, pengorbanan, dan usaha untuk selalu memberikan yang terbaik. Setiap langkah yang penulis tempuh hingga terselesaikannya karya kecil ini tidak terlepas dari restu dan harapan Papa dan Mama. Kalian mengajarkan penulis bahwa cinta tidak selalu harus diucapkan, karena tindakan dan kehadiran sudah cukup untuk memberikan kekuatan. Karya ini penulis persembahkan sebagai bentuk penghargaan atas segala hal yang telah diberikan. Semoga Papa dan Mama senantiasa diberikan kesehatan, umur panjang, kebahagiaan, serta kesempatan untuk menyaksikan setiap pencapaian yang akan penulis raih di masa depan. Semoga setiap langkah penulis kelak dapat menjadi alasan untuk membuat Papa dan Mama bangga.
3. Kepada adik tersayang, yang selalu menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Di balik tingkah laku dan sikap keras kepala yang terkadang menguji kesabaran, kehadiranmu mengajarkan penulis tentang kesabaran, menerima perbedaan, dan menyayangi tanpa syarat. Sebagai seorang kakak, kamu adalah amanah yang akan selalu penulis jaga dan sayangi. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan untuk terus berusaha dan menyelesaikan setiap langkah yang telah dimulai. Semoga penulis dapat menjadi kakak yang baik,

tempat berbagi, serta selalu memberikan dukungan dalam setiap langkahmu.

4. Keluarga tercinta, tempat penulis pulang dan mendapatkan kekuatan. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan perhatian yang selalu diberikan. Semoga kebersamaan ini tetap terjaga dan penulis dapat terus menjadi kebanggaan keluarga
5. Teman-teman terdekat penulis, yang selalu hadir dalam suka maupun duka. Terima kasih atas kebersamaan, semangat, dukungan, dan tawa yang membuat setiap proses terasa lebih ringan. Semoga setiap cerita yang kita lalui menjadi kenangan yang selalu dikenang.
6. Teman-teman seangkatan, terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, bantuan, dan semangat selama masa perkuliahan. Setiap cerita dan perjuangan yang dilalui bersama menjadi kenangan berharga. Semoga kita semua dapat meraih kesuksesan dan cita-cita di masa depan.
7. Untuk diriku sendiri, terima kasih telah bertahan, terus berusaha, dan memilih untuk tidak menyerah di tengah proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tetap melangkah dan menyelesaikan apa yang telah dimulai, meskipun terkadang penuh keraguan. Semoga pencapaian ini menjadi bukti bahwa diri ini mampu melewati setiap proses dan terus berkembang menjadi lebih baik.

Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Karya Tulis Ilmiah 2026

Tika Salsabila

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA BERDASARKAN IMT/U DI SMPN 3 KOTA BENGKULU TAHUN 2026

Xii + 111 halaman, 27 tabel, 9 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Pola makan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang. Pola makan yang kurang baik dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. **Tujuan:** Mengetahui gambaran pola makan dan status gizi remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) di SMPN 3 Kota Bengkulu Tahun 2026. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan teknik total sampling. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 126 siswa kelas VIII SMPN 3 Kota Bengkulu. Penelitian dilaksanakan pada bulan November. Data pola makan dikumpulkan menggunakan formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), sedangkan status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang selanjutnya dihitung berdasarkan IMT/U. Analisis data dilakukan secara univariat. **Hasil:** Seluruh responden memiliki jenis makanan yang beragam (100%). Berdasarkan frekuensi konsumsi, sebagian besar responden masih tergolong jarang dalam mengonsumsi makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur, buah, dan makanan selingan. Berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi, sebagian besar responden memiliki asupan energi kategori baik sebanyak 119 siswa (94,4%), protein baik sebanyak 124 siswa (98,4%), lemak baik sebanyak 116 siswa (92,1%), dan karbohidrat baik sebanyak 110 siswa (87,3%). Berdasarkan status gizi menurut IMT/U, sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 98 siswa (77,8%), gizi lebih sebanyak 9 siswa (7,1%), obesitas sebanyak 8 siswa (6,3%), gizi kurang sebanyak 8 siswa (6,3%), dan gizi buruk sebanyak 3 siswa (2,4%). **Kesimpulan:** Sebagian besar remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu memiliki jenis makanan yang beragam, tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang baik, serta status gizi normal berdasarkan IMT/U. Namun, frekuensi konsumsi beberapa kelompok pangan masih tergolong jarang sehingga diperlukan peningkatan edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang untuk membiasakan konsumsi makanan yang lebih beragam, terutama sayur dan buah.

Kata kunci: pola makan, status gizi, remaja, IMT/U.

Study Program of Diploma in Nutrition, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Scientific Paper 2026

Tika Salsabila

DESCRIPTION OF ADOLESCENTS' DIETARY PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS BASED ON BMI/U AT SMPN 3 BENGKULU CITY IN 2026

Xii + 111 pages, 27 tables, 9 appendices

ABSTRACT

Background: Diet is one of the factors that influence the nutritional status of adolescents. Adolescence is a period of growth that requires adequate and balanced nutritional intake. Poor diet can lead to nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. **Objective:** To determine the description of the diet and nutritional status of adolescents based on the Body Mass Index for Age (BMI/U) at SMPN 3 Bengkulu City in 2026. **Method:** This type of research is descriptive research with total sampling technique. The population and sample of the research amounted to 126 eighth grade students of SMPN 3 Kota Bengkulu. The research was conducted in November. Dietary data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) forms, while nutritional status was obtained through body weight and height measurements which were then calculated based on BMI/U. Data analysis was carried out univariately. **Results:** All respondents had a variety of food types (100%). Based on consumption frequency, most respondents were still classified as rarely consuming staple foods, animal protein, vegetable protein, vegetables, fruits, and snacks. Based on the level of nutritional adequacy, most respondents had good energy intake (119 students (94.4%)), good protein (124 students (98.4%)), good fat (116 students (92.1%)), and good carbohydrates (110 students (87.3%)). Based on nutritional status according to BMI/U, most respondents had good nutritional status (98 students (77.8%)), overweight (9 students (7.1%)), obesity (8 students (6.3%)), malnutrition (8 students (6.3%)), and malnutrition (3 students (2.4%)). **Conclusion:** Most adolescents at SMPN 3 Bengkulu City have a varied diet, adequate energy, protein, fat, and carbohydrate intake, and normal nutritional status based on BMI/Age. However, the frequency of consumption of several food groups is still relatively infrequent, requiring increased education regarding the Balanced Nutrition Guidelines to encourage a more diverse diet, especially vegetables and fruits.

Keywords: diet, nutritional status, adolescents, BMI/Age.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang Maha Sempurna, dengan limpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul **Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja Kelas VIII berdasarkan IMT/U di SMPN 3 Kota Bengkulu Tahun 2026** dapat terselesaikan pada waktunya. Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penulis telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu :

1. Linda, SST., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Kusdalinah, SST., M.Gizi sebagai Ketua Prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed sebagai dosen pembimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, yang telah memberikan arahan, meluangkan waktu, serta menyampaikan berbagai masukan dan saran perbaikan. Selain itu, beliau senantiasa mengupayakan yang terbaik serta memberikan motivasi yang mampu menumbuhkan semangat penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Dr. Betty Yosephin, SKM., MKM sebagai Ketua Dewan Penguji dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini, yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Jumiati, SKM., M.Gizi sebagai penguji II dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

7. Seluruh Dosen Pengajar di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Jurusan Gizi.
8. Kepada papa tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tidak ternilai selama penulis menempuh pendidikan. Segala nasihat, perhatian, dan kerja keras yang diberikan menjadi sumber semangat bagi penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kepada mama tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, perhatian, dukungan, serta motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan. Ketulusan dan pengorbanan yang diberikan menjadi kekuatan bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan hingga terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Kepada saudara perempuan penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, dan semangat selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga penulis dapat menyelesaikan setiap tahapan dengan baik.
11. Kepada sahabat-sahabat penulis, yaitu Rahma, Fidyah, Selly, Nadia, Annisa, Fadilla, Amanda, dan Bunga yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta kebersamaan selama masa perkuliahan dan proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Kepada teman-teman seperjuangan dalam satu kelompok bimbingan, yaitu Tria, Talitha, Dwi, dan Elsa yang telah memberikan dukungan, bantuan, kerja sama, serta semangat selama proses penelitian dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
13. Kepada teman-teman Program Studi Diploma III Gizi Angkatan 2023 yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan kebersamaan selama masa pendidikan serta dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya, terima kasih.

Bengkulu, 13 Mei 2026

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
BIODATA PENULIS	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	vx
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pola Makan Remaja.....	10
2.2 Status Gizi Remaja	17
2.3 Penilaian Status Gizi Remaja	22
2.4 Kerangka Teori	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Variabel Penelitian	31
3.3 Definisi Operasional.....	32
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.5 Populasi dan Sample.....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data	33
3.7 Pengolahan Data	34
3.8 Analisis Data	34
3.9 Etik Penelitian	35
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.2 Pembahasan	54

BAB	V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan.....	64
5.2	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN		72



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian	14
Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi	14
Tabel 2.2	Tabel Klasifikasi (IMT/U)	31
Tabel 3.1	Definisi Operasional	31
Tabel 4.1	Gambaran Asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat Berdasarkan Jenis Kelamin di SMPN 3 Kota Bengkulu.....	43
Tabel 4.2	Distribusi Tingkat Asupan Energi Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	44
Tabel 4.3	Distribusi Tingkat Asupan Protein Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	45
Tabel 4.4	Distribusi Tingkat Asupan Lemak Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	45
Tabel 4.5	Distribusi Tingkat Asupan Karbohidrat Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	46
Tabel 4.6	Distribusi Keberagaman Jenis Makanan Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	47
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	49
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Konsumsi Protein Hewani Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	51
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Konsumsi Protein Nabati Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	53
Tabel 4.10	Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayuran Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	55
Tabel 4.11	Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah-Buahan Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu Tahun 2026	57
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Selingan (Snack) Remaja di SMPN 3 Kota Bengkulu	59
Tabel 4.13	Distribusi Status Gizi Remaja Berdasarkan IMT/U di SMPN 3 Kota Bengkulu	60

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Teori	34
---------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Master Data Penelitian.....	58
Lampiran 2	Hasil Analisis Data	60
Lampiran 3	Informed Consent	65
Lampiran 4	Surat Pra Penelitian SMPN 3	67
Lampiran 5	Surat Pra Penelitian Puskesmas Kampung Bali	68
Lampiran 6	Surat Penelitian KESBANGPOL	69
Lampiran 7	Ethical Exemption	70
Lampiran 8	Surat Selesai Penelitian	71
Lampiran 9	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	72
Lampiran 10	Lembar Pengumpulan Data Antropometri	73
Lampiran 11	Lembar Form SQ-FFQ	74
Lampiran 12	Lembar Form FFQ.....	76
Lampiran 13	Dokumentasi.....	73

