

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP TENTANG MAKANAN
BERGIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA KELAS VIII
DI SMP NEGERI 3 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026



DISUSUN OLEH:
TALITHA YOLANDA PUTRI
NIM. P01730123037

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2026

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP TENTANG MAKANAN
BERGIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA KELAS VIII
DI SMP NEGERI 3 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Untuk
Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi**



DISUSUN OLEH:

**TALITHA YOLANDA PUTRI
NIM: P01730123037**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP TENTANG MAKANAN
BERGIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA KELAS VIII
DI SMP NEGERI 3 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

**TALITHA YOLANDA PUTRI
P01730123037**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui
Untuk Dipresentasikan di Hadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes
Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal: 10 April 2026**



**Mengetahui
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah**

Pembimbing,



**Tetes Wahyu W., SST., M.Biomed
NIP. 19810614200641004**

**HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP TENTANG MAKANAN
BERGIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA KELAS VIII
DI SMP NEGERI 3 KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang Diperiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

**Talitha Yolanda Putri
NIM: P01730123037**

**Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui dan Telah
Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Program Studi Diploma Tiga Gizi
Pada Tanggal: 10 April 2026**

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

Ketua Dewan Penguji,



**Dr. Meriwati, SKM., MKM
NIP. 197502061998032001**

Penguji II,



**Ahmad Rizal, SKM., MM
NIP. 1963033221985031006**

Penguji III,



**Tetes Wahyu W., SST., M.Biomed
NIP. 19810614200641004**

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



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

BIODATA PENULIS



Nama : Talitha Yolanda Putri
NIM : P01730123037
Tempat/Tanggal Lahir : Sumber Harta, 13 Agustus 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : JL. Fatmawati, RT 02, RW 05 Kelurahan Sumber Harta, Kecamatan Sumber Harta, Kabupaten Musi Rawas, Provinsi Sumatera Selatan
Anak Ke : 1 dari 2 Bersaudara
Nama Saudara : Michayla Ayesha Jasmin
e-mail : talithayolandaputri@gmail.com
Riwayat Pendidikan :
1. SD N 1 Sumber Harta
2. SMP Muhammadiyah Sumber Harta
3. SMA Negeri Tugumulyo

MOTTO

“Kesuksesan bukan tentang seberapa cepat kita sampai, tetapi tentang seberapa kuat kita bertahan ketika perjalanan terasa sulit”

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas rahmat dan hidayah-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik. Karya sederhana ini ku persembahkan untuk:

Penyusunan Laporan Tugas Akhir ini di persembahkan kepada:

1. Kepada Ayah tercinta, terima kasih atas segala kasih sayang, pengorbanan, doa, dan perjuangan yang telah diberikan untuk membesarkan penulis hingga penulis dapat berada di titik ini. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu memberikan kekuatan dan menjadi bagian penting dalam setiap langkah perjalanan penulis.
2. Kepada Ibu tercinta, terima kasih atas doa yang tak pernah putus, dukungan, motivasi, kasih sayang, serta segala pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat untuk pulang dan selalu memberikan kekuatan dalam setiap langkah penulis. Tidak ada yang mampu membalas semua kebaikan dan kasih sayang yang telah Ibu berikan.
3. Kepada adik penulis terima kasih karena selalu memberikan semangat dan keceriaan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk terus berusaha dan menyelesaikan setiap proses yang dijalani.
4. Kepada teman-teman seperjuangan penulis, Sofi Aptihayani, Sepviana, Tria Elsa Pratiwi terima kasih telah menemani perjalanan ini, membantu dalam proses penelitian, berdiskusi dan mencari judul Karya Tulis Ilmiah, serta memberikan dukungan di setiap proses yang penulis lalui. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hingga penulis dapat sampai di titik ini.

Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemebkes Bengkulu

Karya Tulis Ilmiah, 10 April 2026

Talitha Yolanda Putri

Gambaran Pengetahuan Gizi, Sikap Tentang Makanan Bergizi Seimbang Dan Status Gizi Remaja di Kelas VIII SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Pengetahuan gizi dan sikap terhadap makanan bergizi seimbang merupakan faktor yang berperan dalam pembentukan perilaku makan remaja dan berpengaruh terhadap status gizi. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan pola makan dan gaya hidup. **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi, sikap tentang makanan bergizi seimbang, dan status gizi remaja kelas VIII di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu Tahun 2026. **Metode:** menggunakan desain deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 126 siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data pengetahuan gizi dan sikap diperoleh menggunakan angket, sedangkan status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dianalisis berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kategori sedang sebanyak 71 orang (56,3%), pengetahuan kurang sebanyak 53 orang (42,1%), dan pengetahuan tinggi sebanyak 2 orang (1,6%). Sebagian besar responden memiliki sikap mendukung terhadap makanan bergizi seimbang sebanyak 83 orang (65,9%). Berdasarkan status gizi IMT/U, sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 98 orang (77,8%). **Simpulan:** penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi kategori sedang, sikap mendukung terhadap makanan bergizi seimbang, dan status gizi normal. Diperlukan peningkatan edukasi gizi secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi remaja.

Kata kunci: pengetahuan gizi, sikap, gizi seimbang, status gizi, remaja

Diploma Three Nutrition Study Program, Health Polytechnic, Ministry of Health, Bengkulu

Scientific Paper, April 10, 2026

Talitha Yolanda Putri

Overview of Nutrition Knowledge, Attitudes About Balanced Nutritional Diets, and Nutritional Status of Adolescents in Grade VIII of SMP Negeri 3 Bengkulu City, 2026

ABSTRACT

Introduction: Nutrition knowledge and attitudes toward balanced nutrition are factors that play a role in shaping adolescent eating behavior and influence nutritional status. Adolescents are an age group vulnerable to nutritional problems due to changes in diet and lifestyle. ***Objective:*** To determine the overview of nutritional knowledge, attitudes about balanced nutrition, and nutritional status of grade VIII adolescents at SMP Negeri 3, Bengkulu City, 2026. ***Method:*** A descriptive design was used. The study sample consisted of 126 grade VIII students selected using a total sampling technique. Data on nutritional knowledge and attitudes were obtained using a questionnaire, while nutritional status was obtained through weight and height measurements, which were then analyzed based on body mass index for age (BMI/A). Data analysis was conducted univariately and presented in the form of a frequency distribution. ***Results:*** The study showed that most respondents had moderate nutritional knowledge (71 people (56.3%), poor knowledge (53 people (42.1%), and high knowledge (2 people (1.6%). Most respondents had supportive attitudes toward a balanced diet (83 people (65.9%). Based on nutritional status (BMI/Age), most respondents had good nutritional status (98 people (77.8%). ***Conclusion:*** The study showed that most adolescents had moderate nutritional knowledge, supportive attitudes toward a balanced diet, and normal nutritional status. Continuous improvement of nutritional education is needed to improve adolescents' nutritional knowledge and behavior.

Keywords: nutritional knowledge, attitudes, balanced nutrition, nutritional status, adolescents

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Talitha Yolanda Putri

NIM : P01730123037

Judul KTI : Gambaran Pengetahuan Gizi, Sikap Tentang Makanan Bergizi
Seimbang Dan Status Gizi Remaja di Kelas VIII SMP Negeri 3 Kota
Bengkulu Tahun 2026

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dan hasil karya orang lain serta kegiatan yang dilaporkan benar-benar diperoleh sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan.. Demikian pernyataan ini dan apabila kemudian hari terbukti dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak benar, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 10 April 2026



Talitha Yolanda Putri

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita sampaikan 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 Pengetahuan Gizi, Sikap Tentang Makanan Bergizi Seimbang Dan Status Gizi Remaja di Kelas VIII SMP Negeri 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 Program Studi DIII Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed selaku Pembimbing Akademik dan pembimbing dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
5. Dr. Meriwati, SKM., MKM sebagai ketua dewan penguji dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

6. Ahmad Rizal, SKM., MM selaku penguji II dalam penyusunan Karya tulis ilmiah.
7. Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua penulis yaitu ibu dan ayah penulis yang telah mengisi dunia penulis dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta kasih dan sayang yang telah ibu dan ayah berikan kepada penulis.
8. Adik penulis Michayla Ayesha Jasmin yang menjadi salah satu alasan penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Terimakasih kepada Ade Putra Pratama yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terimakasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, tenaga, pikiran, materi, doa dan support dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini sampai selesai.
10. Terima kasih kepada Sofi Aptihayani dan Sepviana yang selalu hadir menemani dan memberikan semangat selama masa perkuliahan. Dukungan kalian sangat berarti dan mampu membuat perjalanan penulis menjadi lebih berwarna.
11. Terima kasih kepada sahabat terdekat Dwi Anggi Safitri dan Aula Andar Sari, terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan motivasi, serta nasihat bagi penulis, semoga kita semua dapat meraih impian yang telah kita rencanakan dari dulu bersama.
12. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan dalam satu bimbingan, yaitu Tria Elsa Pratiwi, Tika Salsabila atas kebersamaan dan kerja sama selama proses

penyusunan karya tulis ilmiah ini. Kita telah melalui berbagai tahapan bersama, mulai dari penelitian hingga revisi. Dukungan dan semangat yang saling diberikan membuat proses ini terasa lebih ringan. Semoga semua usaha yang telah dilakukan membuahkan hasil yang terbaik.

13. Teman-teman terdekat dan seangkatan program studi Diploma III Gizi yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

14. Terakhir untuk diri saya sendiri Talitha Yolanda Putri, kamu hebat, setelah perjuangan kamu selama 3 tahun yang tidak mudah ini, kamu bisa melaluinya, God Job.

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

Bengkulu, 2026

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
BIODATA PENULIS.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRAK.....	ix
SURAT PERNYATAAN	x
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	3
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
2.1 Pengetahuan Gizi.....	8
2.2 Sikap tentang Makanan Bergizi Seimbang.....	14
2.3 Gizi Seimbang	18
2.4 Penilaian Status Gizi Remaja	23
2.5 Kerangka Teori	36
 BAB III METODE PENELITIAN	 37
3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Kerangka Konsep	37
3.3 Definisi Operasional.....	38
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.5 Populasi dan Sampel.....	39
3.6 Teknik Pengumpulan Data	41
3.7 Pengolahan Data.....	42
3.8 Analisis Data	43
3.9 Etik Penelitian	44
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 45
4.1 Hasil Penelitian.....	45
4.2 Pembahasan	48

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1	Kesimpulan.....	55
5.2	Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....		58
LAMPIRAN.....		62



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 PSG umur 5-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U.....	25
Tabel 2.2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran BB.....	29
Tabel 2.3 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran TB.....	31
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	38
Tabel 4.1 Pengetahuan Gizi tentang Makanan Bergizi Seimbang	46
Tabel 4.2 Sikap tentang Makanan Bergizi Seimbang	47
Tabel 4.3 Status Gizi (IMT/U)	47



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	36
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	37

