KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROMOSI KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu
Poltekkes Bengkulu

DISUSUN OLEH:

RIFQI ALFARISY

P01730122082

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

PROGRAM STUDI DIII GIZI

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN DAN STATUS GIZI PADA MAAHASISWA PROMOSI KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU KOTA BENGKULU 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh :

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

RIFQI ALFARISY
NIM : P01730122082

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Di Presentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

Mengetahui

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Jumiyati,SKM.M.Gizi	Ahmad Rizal,SKM,MM
NIP.197502122001122001	NIP.196303221985031006

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROMOSI KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU KOTA BENGKULU
2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan oleh:

RIFQI ALFARISY
NIM: P01730122082

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Tanggal, 30 Juni 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Dr. Tonny C Maigoda, SKM., MA	Risda Yulianti, S. Gz., M.Sc., Ph. D
NIP.1961011981031003	NIP.198807022010122001
Penguji III	**Penguji IV**
Ahmad Rizal, SKM., MM	Jumiyati, SKM. M. Gizi
NIP. 1963032219850311006	NIP. 197502122001122001

Mengesahkan
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

BIODATA PENULIS



Nama	: Rifqi Alfarisy
Nim	: P01730122082
Agama	: Islam
Tempat Tanggal Lahir	: Lubuklinggau, 06 Oktober 2003
Nama Ayah	:
Nama Ibu	:
Anak	: Ke 1 dari 4 saudara
Alamat	: JL. Kenanga II Permai 16, Kec. Batu Urip, Kab.Lubuk linggau
Email	: rifqialfarisy81@gmail.com
No HP	: 085669950483
Riwayat Pendidikan	
SD	: SD N 49 Lubuklinggau
SMP	: SMP N 8 Lubuklinggau
SMA	: SMA N 1 Lubuklinggau

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Karya Tulis Ilmiah 2025
Rifqi Alfarisy

GAMBARAN POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROMOSI KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

Xii + 55 halaman, 13 tabel, 5 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Pola konsumsi mencakup jenis, kuantitas, frekuensi, dan waktu makan yang memengaruhi jumlah asupan gizi seseorang. Remaja dengan status gizi kurang berisiko mengalami penurunan daya tahan tubuh dan konsentrasi belajar, yang berdampak pada prestasi akademik. Di sisi lain, gizi lebih juga menjadi masalah. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pola konsumsi dan status gizi mahasiswa jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Motode : Penelitian ini menggunakan desain observasional deskriptif dengan 71 responden yang dipilih melalui random sampling. Data dikumpulkan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk pola konsumsi dan pengukuran antropometri berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) untuk status gizi. Penelitian dilakukan pada 11–16 Juni 2025.

Hasil : sebagian besar responden (81,7%) mengonsumsi nasi dan (59,2%) memiliki pola konsumsi karbohidrat yang sering. Hampir seluruh responden (98%) mengonsumsi ayam, dengan (63,6%) sering mengonsumsi protein hewani. Konsumsi tahu cukup tinggi (72%), dengan (66%) sering mengonsumsi protein nabati. Margarin dikonsumsi oleh (73%) responden, dan (66%) sering mengonsumsi lemak/minyak. Wortel dikonsumsi oleh (77%), namun (64,8%) jarang makan sayur. Buah semangka dikonsumsi oleh (80%), dengan (45,2%) sering konsumsi buah. Es teh dikonsumsi oleh (80%), dan (66%) memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis yang tinggi. Sebanyak (50,7%) responden memiliki status gizi baik, namun masih ditemukan yang underweight, overweight, obesitas 1 dan 2.

Kesimpulan : Sebagian besar mahasiswa memiliki pola konsumsi karbohidrat, protein hewani dan nabati, serta lemak yang sering. Konsumsi buah dan minuman juga tinggi, namun konsumsi sayur masih rendah. Sebagian besar memiliki status gizi baik, namun terdapat sebagian kecil yang mengalami masalah gizi seperti underweight, overweight, dan obesitas.

Kata Kunci: Pola Makan, Status Gizi, Obesitas.

Study Program of Diploma Three in Nutrition, Health Polytechnic of the Ministry of Health Bengkulu
Scientific Paper 2025
Rifqi Alfarisy
AN OVERVIEW OF DIETARY PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS OF THE HEALTH PROMOTION DEPARTMENT AT THE HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH BENGKULU IN 2025

Xii + 55 pages, 13 tables, 5 appendices

ABSTRACT

Background Dietary patterns include the types, quantity, frequency, and timing of meals, all of which influence an individual's nutritional intake. Adolescents with poor nutritional status are at risk of reduced immunity and decreased concentration, which can negatively affect academic performance. On the other hand, excessive nutrition is also a concern. This study aims to describe the dietary patterns and nutritional status of students in the Health Promotion Department at Poltekkes Kemenkes Bengkulu. **Method** This study used a descriptive observational design involving 71 respondents selected through random sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess dietary patterns, and anthropometric measurements based on Body Mass Index (BMI) to determine nutritional status. The study was conducted from June 11 to 16, 2025. Most respondents (81.7%) consumed rice, with 59.2% frequently consuming carbohydrates. Nearly all respondents (98%) consumed chicken, and 63.6% frequently consumed animal protein. Tofu consumption was relatively high (72%), with 66% frequently consuming plant-based protein. Margarine was consumed by 73% of respondents, and 66% frequently consumed fats/oils. Carrots were consumed by 77% of respondents, but 64.8% reported infrequent vegetable consumption. Watermelon was consumed by 80% of respondents, with 45.2% frequently consuming fruit. Iced tea was consumed by 80%, and 66% had a high frequency of sugary drink consumption. A total of 50.7% of respondents had a normal nutritional status, although some were found to be underweight, overweight, or expancing obesity levels 1 and 2. **Conclusion** Most students frequently consumed carbohydrates, animal and plant-based proteins, and fats. Fruit and sugary drink consumption was also high, while vegetable intake remained low. The majority had normal nutritional status, although some students still experienced nutritional issues such as underweight, overweight, and obesity.
Keywords: Dietary Patterns, Nutritional Status, Obesity.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah-Nya serta kemudahan yang diberikan-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah penelitian ini dengan judul "Gambaran Pola Konsumsi Makanan dan Statatus Gizi pada Mahasiswa Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu" sebagai tugas akhir mata kuliah.

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

1. Ibu Linda, SST, M .Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz, MPH sebagai Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Ibu Kusadalinah, SST, M. Gizi sebagai ketua prodi diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Jumiyati, SKM, M. Gizi sebagai dosen pembimbing I dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
5. Bapak Ahmad Rizal, SKM, MM sebagai dosen pembimbing II dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
6. Bapak Dr.Tonny C Maigoda, SKM., MA Sebagai penguji 1 dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
7. Ibu Risda Yulianti, S.Gz., M.Sc., ph..D sebagai dosen pemguji II dalam penyusunan karya tulis ilmiah yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
8. Seluruh Dosen yang telah memberikan arahan dan masukkan kepada penyusun dalam menyelesaikan proposal ini.
9. Kedua orang tua saya tercinta Aswandi dan Ismiwati yang selalu memberikan do'a dan cinta yang tak henti kepada saya sehingga saya selalu bersemangat untuk menyelesaikan proposal ini dan selalu ingin membuat mereka bangga.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

10. Teman yang senantiasa menemani saya dalam suka dan duka, walaupun banyak dukanya, yang sudah saya anggap sebagai saudara dan keluarga saya, semoga kita semua diberikan kesuksesan kedepannya.
11. Teman-teman seperjuangan Diploma III Gizi angkatan 2022 dan seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran pembuatan Karya tulis ilmiah ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian.

Semoga apa yang telah penulis laksanakan selama penelitian dapat memberikan suatu manfaat untuk semua . Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam segala pelaksanaan kegiatan dan penulis memohon maaf jika selama pelaksanaan penelitian terdapat kesalahan.Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat kekurangan baik dari segi pembahasan maupun penyusunan. Oleh karena itu, kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari pembaca, rekan mahasiswa demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Akhir kata, penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang mebaca.

Bengkulu, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**

BIODATA PENULIS ..... **iv**

ABSTRAK ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

DAFTAR ISI ..... **ix**

DAFTAR TABEL ..... **xi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A.Latar Belakang 1

B.Rumusan Masalah 6

C.Tujuan Penelitian 6

D.Manfaat Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**

2.1Pola Konsumsi 10

2.2Definisi Status Gizi 11

2.3Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Remaja 13

2.5Remaja 17

BAB III METODE PENELITIAN **21**

3.1Desain Penelitian 21

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian 21

3.3 Populasi dan sampel 21

3.4 Populasi dan sampel 22

3.5 Rencana Pengumpulan Data 24

3.6 Instrumen dan Alat Pengumpulan Data 24

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

3.7 Pengolahan Data 27
3.8Analisis Data 28

BAB IV Hasil dan Pembahasan 28
4.1 Hasil. 28
4.2 Pembahasan. 34

BAB V Penutup 43
5.1 Kesimpulan..... 43
5.2.Saran. 45

DAFTAR PUSTAKA 46

LAMPIRAN 48

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Peneliti 8
Tabel 2. 1 Kategori Status Gizi Pad Remaja..... 13
Tabel 3. 1 Definis Operasional..... 26
Tabel 4. 1 Gambaran Frekuensi pola konsumsi karbohidrat pada mahasiswa 30
Tabel 4. 2 Gambaran Kategori pola konsumsi sumber karbohidrat pada mahasiswa promosi kesehatan 31
Tabel 4. 3 Gambaran pola konsumsi protein hewani pada mahasiswa jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu tahun 2025 31
Tabel 4. 4 Gambaran Kategori pola konsumsi sumber proyein hewani pada mahasiswa promosi kesehatan 31
Tabel 4. 5 Gambaran pola konsumsi protein nabati pada mahasiswa jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu tahun 2025 32
Tabel 4. 6 Gambaran Kategori pola konsumsi sumber protein nabati pada mahasiswa promosi kesehatan..... 32
Tabel 4. 7 Gambaran pola konsumsi lemak dan minyak pada mahasiswa jurusan promosi kesehatan Poltekkes Bengkulu tahun 2025 32
Tabel 4. 8 Gambaran Kategori pola konsumsi sumber lemak dan minyak pada mahasiswa promosi kesehatan..... 32
Tabel 4. 9 Gambaran pola konsumsi sayur pada mahasiswa jurusan promosi kesehatan Poltekkes Bengkulu tahun 2025..... 33
Tabel 4. 10 Gambaran Kategori pola konsumsi sumber sayur pada mahasiswa promosi kesehatan 33
Tabel 4. 11 Gambaran Kategori pola konsumsi sumber buah pada mahasiswa promosi kesehatan 33
Tabel 4. 12 Gambaran pola konsumsi minuman pada mahasiswa jurusan promosikesehatan Poltekkes Bengkulu tahun 2025 34
Tabel 4. 13 Gambaran Keteegori pola konsumsi sumber minuman pada mahasiswa promosi kesehatan 34
Tabel 4. 14 Gambaran status gizi pada mahasiswa jurusan promosi kesehatan Poltekkes Bengkulu tahun 2025..... 34

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Menjadi Responden 50

Lampiran 2 Surat Izin Penlitian 51

Lampiran 3 Keterangan Etik 52

Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian 53

Lampiran 5 Master Tabel 54

Lampiran 6 Dokumentasi 55

Lampiran 7 Kuisioner 56

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu