

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA
REMAJA DI SMPN 1 NGRAMPAL SRAGEN**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran
di Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh

ISABELLA DIAH AYU LARASWATI

41150053

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA

2019

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA DI SMPN 1 NGRAMPAL SRAGEN

Telah diajukan dan dipertahankan oleh

ISABELLA DIAH AYU LARASWATI

41150053

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta Wacana
dan dinyatakan DITERIMA

untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal 23 Mei 2019

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. dr. Yoseph Leonardo Samodra, MPH
(Dosen Pembimbing I)

2. dr. Istianto Kuntjoro, M. Sc
(Dosen Pembimbing II)

3. Dr. dr. Fx. Wikan Indrarto, Sp. A
(Dosen Penguji)

Yogyakarta, 29 Mei 2019

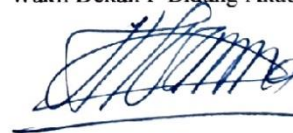
Disahkan Oleh:

Dekan,

Wakil Dekan I Bidang Akademik,



Prof. dr. Jonathan Willy Siagian, Sp. PA



dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH

PADA REMAJA DI SMPN 1 NGRAMPAL SRAGEN

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian sumber informasinya yang sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yaitu pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 16 Mei 2019



Isabella Diah Ayu Laraswati

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Isabella Diah Ayu Laraswati
NIM : 41150053

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA DI SMPN 1 NGRAMPAL SRAGEN

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media atau/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Yogyakarta, 16 Mei 2019



Isabella Diah Ayu Laraswati

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas Berkat dan Kasih Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja di SMPN 1 Ngrampal Sragen”. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang senantiasa memberikan bantuan, mendukung, membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dari awal hingga akhir, yaitu:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan kekuatan, perlindungan, kelancaran dan penyertaan kepada penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
2. Prof. dr. Jonathan Willy Siagian, Sp.PA selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan izin penelitian, serta senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada para mahasiswa untuk kelancaran penelitian ini.
3. dr. Yoseph Leonardo Samodra, M.PH selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan, serta arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. dr. Istianto Kuntjoro, M.SC selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan serta dukungan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Dr. dr. F.X Wikan Indarto, Sp. A selaku Dosen Penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan saran dalam penyempurnaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh Dosen dan Karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah bersedia membantu penulis dalam bentuk dukungan dan saran dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak drs. Bambang Sudharyono selaku Kepala SMPN 1 Ngrampal Sragen dan seluruh staff yang telah bersedia membantu penyelenggaraan penelitian di SMPN 1 Ngrampal Sragen.
8. Bapak Bambang Widjanarka, S.H dan Ibu Theresia Suswati selaku Orang Tua penulis dan seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi, dan dukungan yang tak terhingga bagi penulis.
9. Antony Fernando Susilo sebagai orang terkasih yang selalu memberikan semangat, doa, motivasi, dan dukungan yang tak terhingga untuk penulis.
10. Febrian Rosalinda Nusantari sebagai teman penelitian dan sahabat yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi untuk penulis.
11. Hesli Salmen Menda sebagai teman penelitian dan teman kost yang telah memberikan dukungan dan motivasi untuk penulis.
12. Sahabat KODOK (Konco Dokter), Sahabat CuTiTaT (Tezalonika, Hilaira Tasha, dan Lucia Vega) selaku teman-teman penulis yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.

13. Teman-teman sejawat Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2015 yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini baik dalam bentuk doa maupun dukungan.

Penulis menyadari bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini terdapat banyak kekurangan sehingga kritik dan saran sangat diharapkan untuk membangun Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik. Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat untuk berbagai pihak dan dapat berkontribusi dalam perkembangan Ilmu Pengetahuan

Yogyakarta, 16 Mei 2019



Isabella Diah Ayu Laraswati

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN..iii	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Teoritis.....	5
1.4.2 Praktis.....	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Pola Makan	8
2.1.1 Definisi pola makan	8
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	9
2.2 Status Gizi.....	14
2.2.1 Definisi Status Gizi	14
2.2.2 Malnutrisi.....	14

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	15
2.2.4 Penilaian Status Gizi	17
2.2.3 IMT	20
2.3 Landasan Teori.....	23
2.4 Kerangka Teori	25
2.5 Kerangka Konsep.....	26
BAB III	27
METODOLOGI PENELITIAN.....	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampling.....	27
3.3.1. Populasi.....	27
3.3.2 Sampling	28
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	28
3.4.1 Variabel Penelitian.....	28
3.4.2 Definisi Operasional	30
3.5 Perhitungan Besar Sampel	32
3.6 Instrumen Penelitian	33
3.7 Analisis Data.....	34
3.8 Etika Penelitian	34
3.9 Jadwal Penelitian	35
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.3 Hasil Penelitian	38
4.3.1 Karakteristik Responden	38
4.3.2 Karakteristik Pola Makan.....	43
4.3.3 Karakteristik Aktivitas Fisik	44
4.3.4 Analisis Bivariat Uji <i>Spearman rho</i>	45
4.3.4 Analisis Mutivariat Uji Regresi Multinomial Logistik	50

4.4 Pembahasan.....	51
4.4.1 Karakteristik Pola Makan.....	51
4.4.2 Hubungan Antara Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh	54
4.4.3 Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh	59
4.4.4 Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Indeks Massa Tubuh.....	60
4.4.5 Hubungan Antara Pola Makan dengan Jenis Kelamin.....	63
4.4.6 Analisis Multivariat Hubungan Antara Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Jenis Kelamin dengan Indeks Massa Tubuh	66
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V	72
KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1 Kesimpulan	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	78
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	104

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel.....	30
Tabel 3. Karakteristik Responden.....	38
Tabel 4. Karakteristik Tinggi Badan dan Berat Badan	42
Tabel 5. Hasil Analisis Spearman rho.....	45
Tabel 6. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja .	46
Tabel 7. Hubungan Jenis Kelamin dengan Indeks Massa Tubuh	48
Tabel 8. Hasil Uji Regresi Multinomial Logistik	50

©UKDW

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Rumus Penghitungan Indeks Massa Tubuh menurut WHO	20
Gambar 2: Kategori IMT menurut WHO tahun 2004.....	20
Gambar 3 : Kategori IMT menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2014.....	21
Gambar 4 : Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks menurut Buku Antropometri 2010.	22
Gambar 5 : Kerangka Teori	25
Gambar 6 : Kerangka Konsep.....	26
Gambar 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	39
Gambar 8. Karakteristik Responden Berdasar Jenis Kelamin	40
Gambar 9. Karakteristik Responden Berdasar Indeks Massa Tubuh.....	41
Gambar 10. Karakteristik Pola Makan.....	43
Gambar 11. Karakteristik Aktivitas Fisik	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Kelaikan Etik	78
Lampiran 2 : Lembar Informed Consent.....	79
Lampiran 3 : Kuisisioner	88
Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di SMPN 1 Ngrampal Sragen	91
Lampiran 5 : Sertifikat Pengujian Validitas Instrumen Penelitian.....	92
Lampiran 6 : Tabel Frekuensi Jenis Kelamin	95
Lampiran 7 : Tabel Frekuensi Usia.....	95
Lampiran 8 : Tabel Frekuensi Pola Makan	95
Lampiran 9 : Tabel Frekuensi Indeks Massa Tubuh.....	96
Lampiran 10 : Tabel Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik	96
Lampiran 11 : Tabel Frekuensi Tinggi Badan	97
Lampiran 12 : Tabel Frekuensi Berat Badan	98
Lampiran 13 : Tabel Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan dengan IMT	99
Lampiran 14 : Tabel Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan IMT .	100
Lampiran 15 : Tabel Tabulasi Silang Hubungan Jenis Kelamin dengan IMT.....	100
Lampiran 16 : Tabel Analisis Bivariat Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh.....	101
Lampiran 17 : Tabel Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh.....	101
Lampiran 18 : Tabel Hubungan Jenis Kelamin dengan Indeks Massa Tubuh.....	102
Lampiran 19 : Tabel Analisis Multivariat Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik, Jenis Kelamin dengan Indeks Massa Tubuh	103

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sampai saat ini masalah gizi masih menjadi masalah kesehatan dunia yang membutuhkan perhatian khusus. Termasuk di Indonesia masalah gizi juga belum teratasi seluruhnya, baik dari kategori gizi kurang maupun dari gizi lebih. Permasalahan tersebut dapat terjadi pada semua kelompok umur, namun yang paling membutuhkan perhatian adalah golongan remaja, lansia, dan ibu hamil. Pada remaja kebutuhan gizi sangat penting karena akan menentukan proses perkembangan seksual dan organ tubuh lainnya yang menentukan fase kehidupan selanjutnya (Ana, 2015).

Permasalahan mengenai gizi remaja di Indonesia, dapat diketahui secara statistik berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 yang menyatakan bahwa prevalensi nasional status gizi remaja usia 13-15 tahun pada remaja laki-laki dengan status gizi kurus didapati sebanyak 9,1% sedangkan pada remaja perempuan 6,4%. Pada status gizi sangat kurus, pada remaja laki-laki di dapati sebanyak 2,7% dan pada remaja perempuan sebanyak 4%. Pada status gizi dengan berat badan berlebih, pada remaja laki-laki didapati sebanyak 8,7% dan pada remaja perempuan sebanyak 7,8%. Pada status gizi dengan obesitas, pada remaja laki-laki didapati sebanyak 2,8% dan pada remaja perempuan sebanyak 2,3% (Riskerdas, 2013). Selain itu, Global Nasional Report 2014, juga menyatakan adanya peningkatan prevalensi gizi lebih sebanyak 9,6% dari 9,2%

menjadi 18,8%, walaupun disisi lain prevalensi gizi kurang mengalami penurunan sebanyak 5,9% dari 47,8% menjadi 41,9% (Suharidewi, 2017).

Pada Buku Saku Pemantauan Status Gizi tahun 2017, menyatakan bahwa presentase anak sekolah dan remaja usia 13-15 tahun yang kurus dan sangat kurus berdasarkan IMT/U menurut nasional mengalami peningkatan dari tahun 2016 pada status gizi sangat kurus yakni 2,4% menjadi 2,6% di tahun 2017, sedangkan untuk presentase remaja dengan status gizi kurus menurun dari 7,4% pada tahun 2016 menjadi 6,7% di tahun 2017. Pada daerah Jawa Tengah untuk status gizi kurus mengalami penurunan dari 2,6% di tahun 2016 menjadi 1,0% sedangkan untuk status gizi sangat kurus mengalami peningkatan dari 6,0% menjadi 6,5% (Buku Saku Pemantauan Status Gizi, 2017).

Berdasarkan data statistik tersebut, dapat diketahui bahwa masih terdapat masalah gizi pada remaja di Indonesia. Permasalahan gizi tersebut dapat menyebabkan adanya gangguan kesehatan pada remaja, misalnya pada remaja dengan status gizi kurang dapat menyebabkan adanya gangguan pertumbuhan maupun perkembangan, sedangkan pada remaja dengan status gizi lebih dapat menyebabkan obesitas di usia muda meningkatkan risiko terserang penyakit degeneratif, misalnya gangguan kardiovaskular pada masa dewasa (Hadi, 2015).

Status gizi individu dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan individu itu sendiri. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi karakteristik pola makan seseorang adalah faktor lingkungan. Pada remaja yang tumbuh dan berkembang di lingkungan urban dan rural pasti

memiliki karakteristik pola makan yang berbeda. Remaja di daerah urban pasti lebih maju dalam hal IPTEK sehingga kemudahan akan informasi dan budaya westernisasi lebih cepat diperoleh dibandingkan dengan remaja yang berada di daerah rural. Pengaruh westernisasi, bisa dari segi persepsi remaja mengenai *body image* yang menjadi panutan, serta pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi, misalnya *junk food* (Ana, 2015).

Adapun penelitian sebelumnya, yang dilakukan Hendrayanti Tahun 2010, dari hasil penelitian terhadap 96 responden, menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dan status gizi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Husnah Tahun 2012, dari hasil penelitian terhadap 47 responden diperoleh gambaran mahasiswa dengan status gizi kurang sebanyak 7 responden (14,89%), mahasiswa dengan status gizi normal sebanyak 31 responden (65,96%), mahasiswa dengan status gizi *pre obese* sebanyak 6 responden (12,77%) dan mahasiswa dengan status gizi *obese* sebanyak 3 responden (6,38%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari Tahun 2014, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khalimatus Tahun 2015, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi anak pra-sekolah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Noviani Tahun 2016 menyatakan bahwa dari hasil penelitian diketahui tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi, namun terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Subarkah Tahun 2016, menyatakan bahwa anak

usia 1–3 tahun yang mendapatkan pola pemberian makan tepat akan memiliki status gizi normal. Berdasarkan penelitian sebelumnya, belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di kota Sragen yang merupakan daerah rural di Jawa Tengah, selain itu belum pernah ada penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Ngrampal Sragen. Oleh sebab itu pada penelitian kali ini peneliti hendak melakukan penelitian mengenai hal tersebut.

1.2 Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut didapatkan adanya rumusan masalah sebagai berikut :

“Apakah terdapat Hubungan antara Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada siswa-siswi di SMPN 1 Ngrampal Sragen?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan dari penelitian ini secara khusus adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh pada anak di SMPN 1 Ngrampal Sragen.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

1.4.1.1 Bagi penulis

Menambahkan pengetahuan dan informasi terkait hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh.

1.4.1.2 Bagi intitusi pendidikan

Sebagai bahan bacaan dan referensi di perpustakaan mengenai hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh.

1.4.2 Praktis

1.4.2.1 Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran UKDW

Memberikan informasi mengenai hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh.

1.4.2.2 Bagi tempat penelitian

Menambah informasi dan referensi terkait hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh.

1.4.2.3 Bagi penelitian selanjutnya

Sebagai bahan referensi dan acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai hubungan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti, Tahun	Judul	Metode	Hasil
Hendrayanti, 2010	Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Smp Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng	Potong Lintang	Tidak terdapat hubungan yang antara pola makan dengan status gizi. (p=0,107)
Sari, 2014	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang	Potong Lintang	Terdapat hubungan yang antara pola makan dengan status gizi. (p=0,000)
Khalimatus, 2015	Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di Paud Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto	Potong Lintang	Terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi anak. (p=0,038)
Noviani, 2016	Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta	Potong Lintang	Terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi anak (p=0,008)
Subarkah, 2016	Pola Pemberian Makan Terhadap Peningkatan Status Gizi Pada Anak Usai 1-3 Tahun	Potong Lintang	Terdapat hubungan yang antara pola makan dengan status gizi. (p=0,000)

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, belum pernah dilakukan penelitian mengenai status gizi remaja daerah rural di Jawa

Tengah. Oleh karenanya penulis hendak melakukan penelitian di salah satu daerah rural di Jawa Tengah, yakni Kota Sragen. Pada penelitian kali ini peneliti memilih tempat yang belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya, yakni SMPN 1 Ngrampal Sragen sebagai lokasi pengambilan sampel.

Pada penelitian kali ini peneliti akan menggunakan acuan Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak Tahun 2010 untuk menilai ada tidaknya penyimpangan standar deviasi pada status gizi sampel di SMPN 1 Ngrampal Sragen.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang kuat antara pola makan berlebihan dengan Indeks Massa Tubuh gemuk pada remaja SMPN 1 Ngrampal Sragen.
2. Terdapat hubungan yang cukup kuat antara tingkat aktivitas fisik rendah dengan Indeks Massa Tubuh gemuk pada remaja SMPN 1 Ngrampal Sragen.
3. Terdapat hubungan yang lemah antara jenis kelamin perempuan dengan Indeks Massa Tubuh gemuk pada remaja SMPN 1 Ngrampal Sragen.

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti lain

Pada penelitian selanjutnya sebaiknya di teliti mengenai kalori yang dibutuhkan pada setiap remaja (*re-call*), satuan yang digunakan dalam menggambarkan porsi yang sesuai, serta dapat juga diteliti mengenai faktor-faktor apa saja yang berperan penting dalam mempengaruhi pola makan pada remaja, Peneliti juga menyarankan, pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan metode pengambilan data secara kuisisioner disertai wawancara. Peneliti selanjutnya sebaiknya juga meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pola makan, seperti faktor

lingkungan, ekonomi, tingkat pendidikan orang tua, tingkat pengetahuan gizi, dan sebagainya.

2. Bagi Tempat Penelitian

SMPN 1 Ngrampal Sragen diharapkan dapat melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi SMPN 1 Ngrampal Sragen mengenai pengelolaan makan pada anak (jenis, jumlah, frekuensi) agar tidak berlebihan dan pengadaan program untuk meningkatkan aktivitas fisik terutama pada murid perempuan.

3. Bagi Orang Tua Murid

Orang tua murid diharapkan dapat menjaga gizi anaknya agar tetap seimbang dengan melakukan pengelolaan makan pada anak (jenis, jumlah, frekuensi) agar tidak berlebihan dan mendorong anak untuk meningkatkan aktifitas fisik, terutama pada anak perempuan.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana diharapkan dapat mendorong mahasiswa kedokteran untuk melakukan penelitian mengenai gizi pada anak dan remaja sehingga calon dokter memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi pada anak dan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- , *Kamus Besar Bahasa Indonesia* [Online]. Tersedia di kbbi.kemendikbud.go.id. Diakses 1 Oktober 2018.
- Achadi, E., Sudarno S., Taufik H. (2014) *Regional Drivers of Malnutrition in Indonesia. Global National Report*. In Global Nutrition Report 2014.
- Ana, Vilda Veria Setyawati, Maryani Setyowati. (2015) *Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah*. Jurnal KEMAS 11 (1) 43-52.
- Anita, Wan. (2018) *Relations Dietary And Gender With Nutritional Status Of Children In Sdn 43 Kota Pekanbaru*. Jurnal Endurance 3(2) Juni 2018 (253-259).
- Ayu, Ratu Dewi Sartika. (2011) *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia*. Makara, Kesehatan, Vol. 15, No. 1, Juni 2011: 37-43 37.
- Baliwati, Y.F., Martianti, D. (2012) *Modul Training of Master Training (TOMT) Gerakan Percepatan Penganekaragaman Konsumsi Pangan : Konsumsi Pangan 3B- Beragam, Bergizi, dan Berimbang*. Jakarta : Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian.
- Candrawati, Susiana. (2011) *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) dan Lingkar Pinggang Mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 6, No.2, Juli 2011.
- Contento, I. R. (2010) *Nutritional Education : Linking Research, Theory, and Practice. Overview of Determinants of food choice and and dietary change ; Implication for nutrition education*. Jones and Bartlett Publisher
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. (2012) *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rajawali Pers. diakses dari globalnutritionalreport.org
- Dwigint, S. (2015) Artikel Review. *The Relation of diet pattern to dyspepsia syndrome in college students,4 (1)*.
- El- Marryam, Putri Shyafira. (2016) *Hubungan Karakteristik Anak, Karakteristik Orang Tua, Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa SD Muhammadiyah 6 Jakarta Selatan Tahun 2016*. Jakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Eveliana, Apriance. (2018) *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas*

Kristen Duta Wacana. Yogyakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

Feunekes, G. I., C, de Graaf, S. Meyboom, dan W.A van Staveren. (1998) *Food choice and fat intake of adolescents and adults : associations of intakes within social networks*. Preventive Medicine.

Glanz, K.M. Basil, E. Maibach, J. Goldberg, dan D. Snyder. (1998) *Why Americans eat what they do : taste, nutrition, cost, convenience, and weight control concerns as influences on food consumption*. Journal of Experimental Child Physiology.

Guyton AC, Hall JE. (2014) Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Hadi, Hamam. (2005) *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Hasti, Setyorini Nur, Idrus Jus'at. (2012) *Pola Makan, Asupan Energi-Serat Berdasarkan Jenis Kelamin, Status Ekonomi, Tipe Daerah, dan Status Gizi Anak Usia 6-10 Tahun di Pulau Jawa*. Jurnal Nutrire Dianita Volume 4 Nomor 1 April 2012.

Hendrayati, Salmiah, Suriani Rauf. (2010) *Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Status Gizi Siswa SMPN 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng*. Jurnal Media Gizi Pangan, Vol. IX, Edisi 1, Januari – Juni 2010.

Husnah. (2012) *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Kuliah Klinik Senior (Kks) Di Bagian Obsgyn RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh*. Jurnal Kedokteran Syiah Kuala Volume 12 Nomor 1 April 2012.

Kementrian Kehatan Republik Indonesia. (2010) *Standard Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementrian Kehatan Republik Indonesia. (2011) *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa* [Online]. Tersedia di gizi.depkes.go.id diakses 14 Oktober 2018.

Kementrian Kehatan Republik Indonesia. (2017) *Buku Saku Pemantauan Status Gizi* (2017) Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Khalimatus, Lida Sa'diya. (2015) *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah Di Paud Tunas Mulia Claket Kecamatan Pacet Mojokerto*. Jurnal Midwifera Vol. 1 ; No.2 Oktober 2015.

Lennernas, M., C. Fjellstorm, W. Becker, dkk. (1997) *Influences on food choice perceived to be important by nationally representative samples of adults in the European union*. European journal of clinical nutrition 51

Lestari, I. D., Ernalina, Y., & Restuastuti, T. (2016) *Gambaran Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir*. JOM FK, 3(2), 1–14.

Noviani, K., Effatul Afi Fah, Dewi Astiti. (2016) *Kebiasaan Jajan Dan Pola Makan Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta*. Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia Vol. 4, No. 2, Mei 2016: 97-104

Nugroho, Koko., Mulyadi, Gresty Natalia Maria M. (2016) *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program studi Ilmu Keperawatan*. E-Journal Keperawatan(E-Kp) Volume 4 Nomor 2, Juli 2016.

Nurmiaty, Siswato Agus Wilopo, Toto Sudargo. (2011) *Perilaku makan dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi pada Remaja*. Jurnal Kedokteran Masyarakat Volume 27 No 2 Juni 2011.

Pramono, Adriyan ., Mohammad Sulchan. (2014) *Kontribusi Makanan Jajan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Semarang*. Jurnal Gizi Indonesia, Volume 37, No.2, Halaman 129-136 Tahun 2014.

Ramadhaniah, Madarina J., Emy H. (2014) *Durasi Tidur, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Tenaga Kesehatan Puskesmas*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Volume 11, Nomor 2, Oktober, 2014.

RISKESDAS. (2013) *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Riyadi, Hadi, Ali Khomsan, Dadaang S., Faisal A., dan Eddy S. Mudjajanto. (2006) *Studi tentang status Gizi pada Rumah Tangga Miskin dan Tidak Miskin*. Gizi Indonesia 2006,1.

Sari, G., Gustina Lubis, Edison. (2016) *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia 3-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang 2014*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2016; 5(2).

Silvano, Herizko., Darmono S.S., Merry Tyas Anggraini. (2013) *Hubungan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan IMT (Index Massa Tubuh)*. Jurnal Kedokteran Muhammadiyah Volume 1, No.2, Tahun 2013.

Soekirman. (2000) *Ilmu gizi dan Aplikasinya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.

Sorongan, Chrissia Ingrid. (2012) *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pelajar SMP Frater Don Bosco Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi.

Subarkah, T., Nursalam, Praba Diyan Rachmawati. (2016) *Pola Pemberian Makan Terhadap Peningkatan Status Gizi Pada Anak Usai 1–3 Tahun*. Jurnal Injec Vol. 1 No. 2 Desember 2016: 146–154.

Suharidewi, I. A. T., GN Indraguna Pinatih. (2017) *Gambaran Status Gizi Pada Anak Tk Di Wilayah Kerja Upt Kesmas Blahbatuh di Kabupaten Gianyar Tahun 2015*. E-Jurnal Medika, Vol. 6 No.6, Juni, 2017.

Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Supariasa, I. D. (2010) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

WHO. (2004) *Sesuai Indeks Massa Tubuh Untuk Populasi Asia Dan Implikasinya Terhadap Strategi Dan Intervensi Kebijakan*. Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia.