SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 6 MADIUN

Oleh :
SHIFA GITA SEKARWANGI KARTIKA
NIM : 202002047

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2024

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 6 MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

SHIFA GITA SEKARWANGI KARTIKA

NIM : 202002047

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Nama : Shifa Gita Sekarwangi Kartika
NIM : 202002047
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 6 MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 24 Agustus 2024

Oleh :

Pembimbing I	Pembimbing II
Aris Hartono., S.Kep., Ns., M.Kes	Hariyadi, S.Kp., M.Pd
NIDN. 0716047801	NIDN. 0009116802

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :
Nama : Shifa Gita Sekarwangi Kartika
NIM : 202002047
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 6 MADIUN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 31 Agustus 2024

Ketua : Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NIDN. 0708108803

Penguji I : Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NIDN. 0716047801

Penguji II : Hariyadi, S.Kp., M.Pd : .....
NIDN. 0009116802

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BHAKTI HUSADA MULIA

Zacharia Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shifa Gita Sekarwangi Kartika

NIM : 202002047

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diujikan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan. Sumbernyaa dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 31 Agustus 2024



Shifa Gita Sekarwangi Kartika

NIM. 202002047

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Shifa Gita Sekarwangi Kartika
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Purworejo, 12 Januari 2002
Agama	: Islam
Alamat	: Dusun Glonggong, Desa. Tempursari, RT.017/ RW.004, Kecamatan Wungu, Kabupaten Madiun
Email	: shifagita03@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:

1. TK Pardomuan Kota Bandung 2007 – 2008
2. SDN Soka 3/4 Kota Bandung 2008 – 2009
3. SDN 02 Mojorejo Kota Madiun 2009 – 2014
4. SMPN 8 Kota Madiun 2014 – 2017
5. SMAN 1 Nglames Kabupaten Madiun 2018 – 2020
6. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun 2020 – 2024

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA KELAS X DI SMA NEGERI 6 MADIUN

Shifa Gita Sekarwangi Kartika

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan emosional yang signifikan (Nurjanah *et al*., 2020). Di Indonesia, *double burden of malnutrition* meliputi kekurangan gizi, obesitas, dan defisiensi zat gizi mikro yang dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi, pola makan, dan akses layanan Kesehatan (Susetyowati *et al*., 2022). Saat ini, banyak remaja menghadapi masalah gizi kurang atau obesitas akibat pola makan yang tidak seimbang dan kebiasaan makan buruk termasuk konsumsi makanan cepat saji dan junk food (Amaliyah *et al*., 2021; Hanani *et al*., 2021). Data menunjukkan prevalensi status gizi kurus dan gemuk di Indonesia dengan variasi antar provinsi (Z.R, 2020; Kemenkes RI, 2018). Survei peneliti terbaru SMA Negeri 6 Madiun mengungkapkan kebiasaan makan buruk menyebabkan variasi berat badan siswa dipengaruhi kurang perhatian orang tua dan pola makan tidak teratur. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi hubungan pola makan dan Indeks Massa Tubuh remaja guna mengatasi masalah kesehatan terkait.

Kerangka metodologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi target terdiri dari seluruh siswa remaja kelas sepuluh SMA Negeri 6 Madiun, berjumlah 376 individu, sedangkan ukuran sampel yang dianggap sesuai untuk analisis terdiri dari 194 responden.

Temuan mengungkapkan bahwa 89.7% (174) responden mempertahankan diet yang cukup, 42.8% (83) menunjukkan indeks massa tubuh normal, dan korelasi (r) Kendall Tau-b = -0,107 menandakan hubungan yang signifikan secara statistic antara kebiasaan makan dan indeks massa tubuh, meskipun sangat lemah dan tidak terarah.

Berdasarkan analisis terdapat adanya hubungan diantara kedua variabel yaitu pola makan dengan indeks massa tubuh. Hal ini menunjukkan adanya kesinambungan pada diri seseorang mengenai seperti apa pola makan yang diterapkan dengan bagaimana indeks massa tubuh yang dimiliki. Kedua hal ini sama-sama memiliki nilai dan kategori tersendiri untuk mengetahui tingkat keadaan tubuh yang dimiliki.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh, Pola Makan, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF EATING PATTERNS AND BODY MASS INDEX IN CLASS X ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 6 MADIUN

Shifa Gita Sekarwangi Kartika

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood involving significant biological, cognitive, and emotional changes (Nurjanah et al., 2020). In Indonesia, the double burden of malnutrition includes malnutrition, obesity, and micronutrient deficiencies influenced by socioeconomic factors, diet, and access to health services (Susetyowati et al., 2022). Currently, many adolescents face problems of malnutrition or obesity due to unbalanced diets and poor eating habits including consumption of fast food and junk food (Amaliyah et al., 2021; Hanani et al., 2021). Data shows the prevalence of underweight and overweight nutritional status in Indonesia with variations between provinces (Z.R, 2020; Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2018). The latest survey of researchers at SMA Negeri 6 Madiun revealed that poor eating habits cause variations in student weight influenced by lack of parental attention and irregular eating patterns. This study aims to explore the relationship between diet and Body Mass Index in adolescents in order to address related health problems.

The methodological framework used in this study is quantitative research using a Cross Sectional approach. The target population consisted of all tenth grade adolescent students of SMA Negeri 6 Madiun, totaling 376 individuals, while the sample size considered appropriate for the analysis consisted of 194 respondents.

The findings revealed that 89.7% (174) of respondents maintained an adequate diet, 42.8% (83) showed normal body mass index, and the Kendall Tau-b correlation (r) = -0.107 indicated a statistically significant relationship between eating habits and body mass index, although very weak and non-directional.

Based on the analysis, there is a relationship between the two variables, namely diet and body mass index. This shows that there is continuity in a person regarding what kind of diet is applied with what body mass index they have. Both of these things have their own values and categories to determine the level of body condition they have.

Keywords : Body Mass Index, Diet, Teenagers

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelkesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Kelas X Di SMA Negeri 6 Kota Madiun Tahun 2024" dengan baik. Tersusunnya proposal skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, serta saran dan dukungan moral kepada penulis, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prawito, S.Pd., M.Si selaku kepala sekolah SMA Negeri 6 Madiun
2. Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan Skripsi ini
5. Aris Hartono, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang selalu membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.
6. Hariyadi, S.Kp., M.Pd selaku dosen pembimbing 2 yang selalu membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.
7. Kedua Orang tua saya bapak Bambang S dan ibu Ita S yang telah mengusahakan segala sesuatu di dalam hidup saya serta memberi dorongan, doa, dan semangat tanpa henti I LOVE YOU SELAMANYA
8. Kedua adik saya Pramesthi DK dan Chandra KT yang telah memberi doa, semangat, dan selalu menghibur saya tanpa henti I LOVE YOU BELOVED SISTER
9. Sahabat-sahabat saya Aprilya WP yang dengan sabar membantu dan menuntun saya, Azzahra AW, Excellyn KP yang telah memberikan motivasi serta menjadi ladang curhat. Tabiatul KA yang telah membantu pengurusan surat-surat skripsi Thank you guys.

10. Mas A.H.F yang sudah menjadi motivasi dalam pengerjaan skripsi ini, semangat, sehat selalu, dan tetap dalam lindungan Allah S.W.T dalam mengemban tugas menjaga kedaulatan NKRI di Makassar sana. I Miss You .
11. Teman-teman saya yang telahmembantu dan memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.

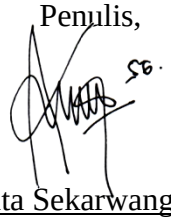
Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperanserta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi dsegala sesuatu usaha kita. Aamiin

Wassalamualaikum Wr. Wb

Madiun, 31 Agustus 2024

Penulis,



Shifa Gita Sekarwangi Kartika

NIM. 202002047

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vi
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
KATA PENGANTAR ix
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH xvi
BAB I PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 7
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.3.1 Tujuan Umum 7
1.3.2 Tujuan Khusus 7
1.4 Manfaat Penelitian 8
1.4.1 Manfaat Teoritis 8
1.4.2 Manfaat Praktis 8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Pola Makan 9
2.1.1 Pengertian Pola Makan 9
2.1.2 Macam-Macam Pola Makan 10
2.1.3 Isi Piringku 11
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan 12
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan 16
2.1.6 Dampak Pola Makan Tidak Teratur 17
2.1.7 Pola Makan Seimbang 18
2.1.8 Konsumsi Makanan 19
2.1.9 Pengukuran Pola Makan 20
2.2 Indeks Massa Tubuh 25
2.2.1 Pengertian Indeks Massa Tubuh 25
2.2.2 Komponen Indeks Massa Tubuh 26
2.2.3 Pengukuran Indeks Massa Tubuh 27
2.2.4 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh 27
2.2.5 Kelebihan dan Kekurangan IMT 27
2.2.6 Faktor yang Mempengaruhi IMT 28
2.2.7 Aspek-Aspek Psikologis 31
2.3 Kerangka Teori 35
2.3.1 Bagan Kerangka Teori 36

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN
3.1 Kerangka Konseptual 37
3.2 Hipotesis Penelitian 38
BAB IV METODE PENELITIAN
4.1 Desain Penelitian 39
4.2 Populasi dan Sampel 39
4.2.1 Populasi Penelitian 39
4.2.2 Sampel Penelitian 39
4.3 Teknik Sampling 40
4.4 Kerangka Kerja Penelitian 42
4.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional 43
4.5.1 Variabel Penelitian 43
4.5.2 Definisi Operasional 43
4.6 Instrumen Penelitian 44
4.7 Uji Validitas dan Reliabilitas 46
4.8 Waktu dan Tempat Penelitian 47
4.8.1 Waktu Penelitian 47
4.8.2 Lokasi Penelitian 47
4.9 Prosedur Pengumpulan Data 47
4.10 Pengolahan Data dan Analisis Data 48
4.10.1 Pengolahan Data 48
4.10.2 Analisis Data 53
4.11 Etika Penelitian 55
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
5.1 Hasil Penelitian 57
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 57
5.1.2 Data Umum 58
5.1.3 Data Khusus 59
5.2 Pembahasan Hasil 62
5.2.1 Mengidentifikasi Pola Makan pada Remaja Kelas X di SMA Negeri 6 Madiun 62
5.2.2 Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh pada Remaja Kelas X di SMA Negeri 6 Madiun 65
5.2.3 Menganalisis Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Kelas X di SMAN 6 Madiun 66
5.3 Keterbatasan Penelitian 68
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN
6.1 Kesimpulan 69
6.2 Saran 69

DAFTAR PUSTAKA 71
LAMPIRAN 75

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Indeks Massa Tubuh	27
Tabel 4.1	Pengambilan *Sampel Cluster Random Sampling*	41
Tabel 4.2	Definisi Operasional Variabel	43
Tabel 4.3	Nilai Koefisien Korelasi *Kendal's Tau-B*	54
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Kelas Responden di SMA Negeri 6 Madiun	58
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di SMA Negeri 6 Madiun.....	58
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Usia Responden di SMA Negeri 6 Madiun	59
Tabel 5.4	Pola Makan Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 6 Madiun.	59
Tabel 5.5	Deskripsi Pola Makan Pada Remaja Berdasarkan Indikator Frekuensi Makan, Porsi Makan, dan Jumlah Makan Murid Kelas X di SMA Negeri 6 Madiun.....	60
Tabel 5.6	Indeks Massa Tubuh pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 6 Madiun	60
Tabel 5.7	Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja Kelas X di SMA Negeri 6 Madiun	61

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Teori tentang Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh	36
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja kelas X di SMA Negeri 6 Madiun.....	37
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Penelitian tentang Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja di kelas X SMAN 6 Madiun.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
Lampiran 1.	Surat Izin Pengambilan Data Awal	75
Lampiran 2.	Surat Keterangan Layak Etik	76
Lampiran 3.	Surat Izin Penelitian	77
Lampiran 4.	Surat Keterangan Selesai Penelitian	78
Lampiran 5.	Lembar Permohonan Menjadi Responden	79
Lampiran 6.	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	80
Lampiran 7.	Data Responden	81
Lampiran 8.	Lembar Observasi Penelitian IMT	82
Lampiran 9.	Kisi-Kisi Kuesioner Pola Makan Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh	83
Lampiran 10.	Lembar Penelitian Kuesioner Pola Makan	84
Lampiran 11.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitias	86
Lampiran 12.	Hasil Tabulasi Data	88
Lampiran 13.	Output SPSS	94
Lampiran 14.	Dokumentasi Penelitian	98
Lampiran 15.	Jadwal Kegiatan Penyusunan Skripsi	100
Lampiran 16.	Lembar Konsultasi Bimbingan	101

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

IMT : Indeks Massa Tubuh
Kemenkes : Kementerian Kesehatan
PUGS : Pedoman Umum Gizi Seimbang
RI : Republik Indonesia
SMA : Sekolah Menengah Atas
SPSS : Statistical Product and Service Solution
STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UKS : Unit Kesehatan Sekolah
WHO : World Health Organization

DAFTAR ISTILAH

Adolescent : Remaja
Bully : Menindas / merundung
Coding : Pengkodean
Data entry : Proses pemasukan data
Editing : Penyuntingan data
Sedentary lifestyle : Aktivitas yang mengeluarkan sedikit energi
Skoring : Penilaian
Tabulating : Tabulasi
Trend : Mode masa kini