

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI
REMAJA USIA 16-18**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S1) Universitas Negeri Padang*



**SRI RAHTUL HASYANAH
NIM 2017/17075046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
DEPARTEMEN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

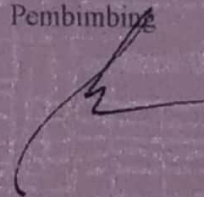
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA
USIA 16-18 TAHUN

Nama : Sri Rahtul Hasyanah
NIM/TM : 17075046/2017
Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

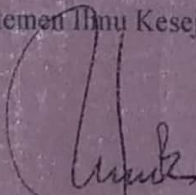
Padang, Maret 2022

Disetujui oleh :
Pembimbing



Dra. Lucy Fridayati, M.Kes
NIP. 19620518 198602 2001

Mengetahui,
Ketua Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga



Sri Zulfia Novita, S. Pd, M. Si
NIP. 19761117 2003 12 2002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Sri Rahtul Hasyanah
NIM : 17075046

Dinyatakan Lulus Setelah mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga
Fakultas Pariwisata dan Perhotelan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

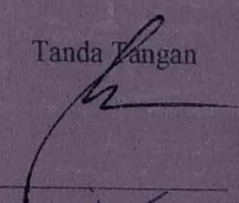
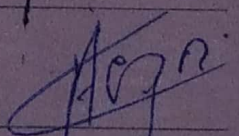
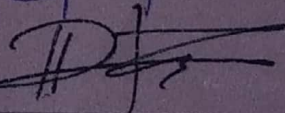
Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun

Padang, Maret 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dra Lucy Fridayati, M.Kes
2. Anggota : Prof. Asmar Yulastri, M.Pd, Ph.D
3. Anggota : Ranggi-Rahimul Insan, SP, M.Si

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN
DEPARTEMEN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA
Jl. Prof Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131
Telp. (0751)7051186
e-mail : info@fppgmail.com

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sri Rahtul Hasyanah

NIM/TM : 17075046/2017

Program Studi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga

Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul **Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun.**

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila sesuatu saat terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan hukum dan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun di masyarakat negara.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Diketahui,
Ketua Jurusan IKK FPP UNP

Sri Zulfia Novrita, S.Pd, M.Si
NIP. 19761117 2003 12 2002

Padang, Maret 2021
Saya yang menyatakan,



Sri Rahtul Hasyanah
NIM. 17075046

ABSTRAK

Sri Rahtul Hasyanah. 2022 : “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun”

Penelitian ini dilatar belakangi oleh pengamatan terhadap remaja berstatus siswa/siswi SMK Negeri 7 Sijunjung, terlihat dari pola makannya tidak seimbang atau belum memenuhi kebutuhan makanan, hal tersebut akan berdampak pada status gizi remaja. Masalah yang terjadi didominasi oleh remaja usia 16-18 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mendeskripsikan pola makan remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung 2) Menilai status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung 3) Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung.

Jenis penelitian *deskriptif korelatif* dengan pendekatan kuantitatif dan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 72 remaja yang berstatus siswa/siswi SMK Negeri 7 Sijunjung. Teknik pengambilan sampel adalah *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan angket berupa formulir semi *Food Frequency Questionnaire* dengan cara wawancara. Selanjutnya data dianalisis dengan uji analisis seperti uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi, dan uji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 72 remaja sekitar 40 remaja (55,6%) memiliki pola makan tidak seimbang dan sekitar 30 remaja (41,7%) memiliki status gizi kurang. Selanjutnya dari uji uji normalitas data yang diperoleh berdistribusi normal dengan nilai $0,016 > 0,05$. Analisis linearitas data yang diperoleh berdistribusi linear dengan nilai $0,607 > 0,05$. selanjutnya hasil uji korelasi penelitian menunjukkan r_{xy} sebesar (0,334), dapat diartikan bahwa tingkat hubungan pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun yaitu rendah. Hasil uji koefisien determinasi pada penelitian menunjukkan R-square sebesar 11,2% dimana sisanya ($100\% - 11,2\% = 88,8\%$) berhubungan dengan variabel lain yang tidak diteliti. Hasil uji t menunjukkan nilai $t_{hitung} (2,966) > (1,664)$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun**” sebagai syarat untuk menyelesaikan Pendidikan S1 Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak secara moril, spritual maupun materi. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd, Ph.D selaku Dekan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Sri Zulfia Novrita, S.Pd, M.Si selaku Ketua Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Cici Andriani, M.Pd selaku Sekretaris Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dra. Lucy Fridayati, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan serta semangat kepada penulis selama penyusunan skripsi.

5. Ibu Prof. Asmar Yulastri, M.Pd, Ph.D selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Penguji yang telah memberikan kritik dan arahan serta masukan saran kepada penulis.
6. Bapak Rangi Rahimul Insan ,SP, M.Si selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik dan arahan serta masukan saran kepada penulis.
7. Staff administrasi yang telah membantu penulis dalam melengkapi surat-surat yang diperlukan penulis di Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak Samri (papa), Ibu Hj. Tati Herawati (Almarhumah Ibu), Ayulia Yolanda, S.E dan Ayuwella Yolanda (kakak), Annisa Sabrina dan Muhammad Fardhan (adik) serta keluarga besar penulis yang telah memberikan doa serta dukungan dalam proses pembuatan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman rumah hijau dan teruntuk Muhammad Eka Putra yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu yang telah membantu memberikan dukungan.

Penulis memohon maaf atas segala kesalahan yang pernah dilakukan samoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Padang , Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Pola Makan	7
2. Status Gizi.....	17
3. Remaja.....	25
B. Kerangka Konseptual	27
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel.....	28
C. Populasi dan Sampel	29
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	43
B. Uji Analisis Statistik	54
C. Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Jenis Penelitian.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jenis-Jenis Aktivitas Remaja.....	13
2. Kategori Status Gizi	23
3. Angka Kecukupan Gizi	26
4. Populasi	30
5. Jumlah Sampel Masing-Masing Usia.....	31
6. Kategori Ambang Batas Z-Score	36
7. Kisi-Kisi Instrumen Pola Makan	37
8. Kisi-kisi Instrumen Status Gizi.....	38
9. Kriteria Intrepetasi Koefisien Korelasi	41
10. Distribusi Jenis Kelamin Remaja di SMK Negeri 7 Sijunjung.....	43
11. Distribusi Usia Remaja di SMK Negeri 7 Sijunjung	45
12. Distribusi Pola Makan Remaja	45
13. Distribusi Frekuensi Makan	48
14. Distribusi Jumlah Makan	51
15. Distribusi Jenis Makanan	52
16. Distribusi Status Gizi Remaja	52
17. Data Hasil Uji Normalitas	55
18. Data Hasil Uji Linearitas.....	55
19. Hasil Uji Koefisien Korelasi	56
20. Hasil Uji Determinasi.....	57
21. Hasil Uji Keberartian Korelasi.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menu 4 Sehat 5 Sempurna	9
2. Kerangka Konseptual	27
3. Histogram Jenis Kelamin Remaja.....	44
4. Histogram Usia Remaja	45
5. Histogram Pola Makan Remaja	47
6. Histogram Status Gizi Remaja	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket penelitian	69
2. Tabulasi penelitian	74
3. Dokumentasi penelitian.....	77
4. Surat permohonan penulisan skripsi	78
5. Surat permohonan pembimbing	79
6. Surat tugas pembimbing.....	80
7. Surat tugas seminar	81
8. Surat izin uji coba dan penelitian	83
9. Surat Tugas Menguji Skripsi.....	86
10. Kartu Revisi Skripsi	87

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan adalah suatu gambaran informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh individu. Menurut Khumaidi (dalam Renita, 2017:1) pola makan merupakan tingkah laku individu atau sekelompok masyarakat dalam memenuhi kebutuhan makan yang dipengaruhi oleh sikap, kepercayaan, dan pemilihan bahan makanan. Pola makan terdiri dari tiga komponen dasar yaitu frekuensi, jumlah, dan jenis makanan, apabila salah satu komponen tidak ada akan dapat berdampak pada status gizi seseorang. Hal ini disebabkan oleh kualitas dan kuantitas makanan, maka dari itu penting untuk memperhatikan tiga komponen dasar dalam kehidupan sehari-hari, karena jika tidak memperhatikan akan berdampak pada status gizi.

Status gizi adalah keadaan keseimbangan antara asupan (*intake*) dan kebutuhan (*requirement*) zat gizi. Status gizi dapat mempengaruhi intensitas seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Meningkatkan status gizi agar berada pada kategori normal merupakan salah satu sasaran rencana pembangunan kesehatan kementerian Republik Indonesia, oleh sebab itu rencana kesehatan Kementerian Republik Indonesia tahun 2015-2019 dalam menjalankan pembangunan kesehatan ditinjau dari beberapa subjek yaitu balita, remaja, dewasa, ibu hamil, dan lansia (Kemenkes RI, 2015:10). Menurut Arisman (dalam Retno & Dewi, 2017:422) meningkatkan status gizi sangat penting diperhatikan agar antara asupan dan kebutuhan zat gizi seimbang, jika tidak maka akan terjadi masalah status gizi yang dikenal dengan *double burden*

of malnutrition, yaitu status gizi kurang (sangat kurus) yang menandakan keadaan asupan zat gizi tidak seimbang dengan kebutuhan, dan status gizi lebih (obesitas) adalah keadaan dimana asupan yang masuk dalam tubuh lebih banyak dibandingkan kebutuhan yang dianjurkan. Masalah status gizi (*double burden of malnutrition*) masih menjadi salah satu gangguan pada proses pertumbuhan serta perkembangan individu terutama yang terjadi pada remaja.

Remaja merupakan proses transisi anak-anak menuju dewasa, masa ini merupakan suatu hal penting dalam kehidupan dimana remaja mengalami proses pertumbuhan serta perkembangan yang sangat pesat (Alvia, 2018:148). Masa ini terjadi tiga tahap perkembangan yaitu remaja awal dengan rentang usia 10-15 tahun, pertengahan dengan rentang usia 16-18 tahun, lanjut dengan rentang usia 19-21 tahun (Kemenkes RI, 2015). Remaja usia 16-18 tahun merupakan seseorang yang sedang menyandang status siswa/siswi pendidikan menengah yang terbagi atas, Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Siswa SMK yang tergolong remaja pertengahan dengan jenis aktivitas terbilang berat dikarenakan adanya pelajaran yang dilakukan secara praktek langsung di lapangan, oleh sebab itu perlu menjaga pola makan yang seimbang, namun dilihat dari studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja usia 16-18 tahun yang berstatus siswa/siswi SMK Negeri 7 Sijunjung yaitu sekitar 13 remaja yang diambil secara acak dengan hasil yang menyatakan bahwa sekitar 28,7% tidak sarapan pagi, 42,3% makan tidak teratur 3 kali sehari, 14,5% sering mengonsumsi *fast food*, dan 14,5% mengonsumsi makanan selingan secara

berlebihan. Informasi tersebut didapat dari pra pendahuluan pada salah satu SMK yang berlokasi di Kabupaten Sijunjung, dimana Kabupaten tersebut juga didominasi oleh penduduk usia remaja, yaitu sekitar 237,37 ribu jiwa (BPS Sijunjung, 2019).

Dinas kesehatan Kabupaten Sijunjung telah menyelenggarakan diseminasi pemantauan status gizi (PSG) pada tahun 2017 untuk memantau masalah gizi yang terjadi di Kabupaten Sijunjung serta mencari jalan keluar dari masalah gizi tersebut. Namun setelah berselang 5 tahun masih terjadi masalah gizi di Kabupaten Sijunjung yang banyak terjadi pada tahap remaja pertengahan, hal ini dapat dilihat dari riset kesehatan dasar yang menyatakan prevalensi status gizi kurang (Sangat Kurus) sekitar 12,22% dan prevalensi status gizi lebih (Obesitas) sekitar 22,67% (Riskesdas, 2018:401).

Berdasarkan hasil uraian dapat dikatakan bahwa pola makan yang tidak memperhatikan frekuensi, jumlah, dan jenis makanan dapat berdampak pada status gizi. Masalah *double burden of malnutrition* masih menjadi salah satu gangguan pada proses pertumbuhan serta perkembangan remaja. Pra pendahuluan yang dilakukan terhadap remaja usia 16-18 yang berstatus siswa/siswi SMK Negeri 7 Sijunjung tahun dapat dilihat bahwa remaja sering tidak sarapan pagi, makan tidak teratur 3 kali sehari, sering mengonsumsi *fast food*, dan mengonsumsi makanan selingan berlebihan. Data statistik riset kesehatan dasar menunjukkan prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Sijunjung yaitu status gizi kurang (sangat kurus) sekitar 12,22% dan status gizi lebih (Obesitas) sekitar 22,67%. Serta dikuatkan dengan

adanya hasil penelitian Mery Sambo, dkk (2020), yang mana hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi anak prasekolah di TK Kristen Tunas Rama Makassar, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa pola makan juga memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengangkat judul penelitian **“Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Pola makan yang tidak memperhatikan frekuensi, jumlah, dan jenis makanan dapat berdampak pada status gizi.
2. Masalah status gizi (*double burden of malnutrition*) masih menjadi salah satu gangguan pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja.
3. Siswa SMK Negeri 7 Sijunjung tidak sarapan pagi, makan tidak teratur tiga kali sehari, sering mengonsumsi makanan *fast food*, dan mengonsumsi makanan selingan secara berlebihan.
4. Masalah status gizi yang terjadi di Kabupaten Sijunjung dengan prevalensi status gizi kurang (sangat kurus) sekitar 12,22% dan status gizi lebih (obesitas) sekitar 22,67%.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka penulis membatasi masalah ingin mengaitkan hubungan pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pola makan remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung?
2. Bagaimana status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung?
3. Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mendeskripsikan pola makan remaja usia 16-18 tahun SMK Negeri 7 Sijunjung.
2. Menilai status gizi remaja usia 16-18 tahun SMK Negeri 7 Sijunjung.
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi penulis

- a. Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pola makan remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung.
- b. Penelitian ini dapat memberikan informasi bagaimana cara penilaian status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung.
- c. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang hubungan pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung.
- d. Sebagai salah satu syarat penulis untuk menyelesaikan pendidikan S1 Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun yang berstatus siswa/siswi SMK Negeri 7 Sijunjung kepada masyarakat yang berhubungan dengan remaja terutama untuk bapak ibu guru dan staff di SMK Negeri 7 Sijunjung serta orang tua dari remaja tersebut.

3. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru kepada remaja bahwa pentingnya menjaga pola makan seimbang, karena terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil dari pola makan remaja usia 16-18 tahun yang berstatus siswa/siswi SMK Negeri 7 Sijunjung dapat diketahui bahwa dari 72 responden didapatkan data 26 orang remaja (36,1%) memiliki pola makan seimbang dan 46 orang remaja (63,9%) memiliki pola makan tidak seimbang. Mayoritas pola makan remaja pada penelitian ini adalah tidak seimbang yaitu sebanyak 46 orang remaja (63,9%) yang terbagi atas 20 responden berjenis kelamin laki-laki dan 26 responden berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian diperoleh dari hasil wawancara mengenai tiga komponen dasar pola makan yaitu frekuensi, jumlah, dan jenis makanan menggunakan metode *semi food frequency questionnaire*.
2. Berdasarkan hasil status gizi pada remaja usia 16-18 tahun yang berstatus siswa/siswi SMK Negeri 7 Sijunjung dapat diketahui bahwa dari 72 responden didapatkan data 28 orang remaja (38,9%) kategori status gizi normal, 30 orang remaja (41,7%) kategori status gizi kurang, dan 14 orang remaja (19,4%) kategori status gizi lebih. Mayoritas status gizi remaja pada penelitian ini adalah status gizi kurang yaitu sebanyak 30 orang remaja (41,7%) yang terbagi atas 16 responden berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 14 responden berjenis kelamin perempuan. Dilihat dari

banyaknya kategori pola makan tidak seimbang pada remaja di SMK Negeri 7 Sijunjung sekitar 30 orang remaja berkategori status gizi kurang tersebut dapat disebabkan oleh pola makan remaja tersebut tidak seimbang. Hasil penelitian diperoleh dari penilain status gizi secara langsung yaitu antropometri yang diukur dari pengukuran berat badan dan tinggi badan remaja.

3. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,334 yang menunjukkan bahwa tingkat hubungan variabel rendah antara pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun. Analisis koefisien determinasi diperoleh nilai sebesar 11,2% yang artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun. Analisis keberartian korelasi diketahui nilai signifikan $0,004 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara variabel pola makan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun di SMK Negeri 7 Sijunjung. Hasil uji T menunjukkan bahwa T_{hitung} yaitu 2,966 dengan demikian $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($2,966 > 1,664$) secara statistik H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya secara bersama-sama variabel bebas memiliki hubungan dengan variabel terikat serta diartikan hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja yang memiliki pola makan tidak seimbang sebaiknya lebih memperhatikan frekuensi, jumlah, dan jenis makanan sehari-hari agar pola

makan seimbang dan sehat. Usia remaja memiliki kegiatan yang banyak baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah memperhatikan pola makan bagi remaja sangat dianjurkan terutama pada remaja perempuan yang akan menjadi seorang ibu yang tentunya membutuhkan banyak jenis-jenis makanan seimbang dan sehat dengan frekuensi dan jumlah yang tepat sesuai anjuran. Serta nantinya ketika memasuki masa dewasa tubuh tetap sehat, bugar, dan minimresiko terserang penyakit.

2. Bagi remaja dengan gizi kurang untuk meningkatkan asupan makan sehari-hari. Remaja dengan status gizi lebih sebaiknya mulai untuk menurunkan berat badan dengan memperhatikan pola makan sehari-hari serta olahraga yang rutin. Sedangkan remaja dengan status gizi baik atau normal sebaiknya tetap mempertahankan dan terus menjaga pola makan yang seimbang dan sehat.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang hubungan pola makan dengan status gizi remaja atau melakukan penelitian pada objek dan faktor yang lain, karena pada penelitian ini dapat diketahui bahwa pola makan berhubungan dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun pada tingkat hubungan yang rendah yaitu sekitar 11,2%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi Kusumastuti, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta:CV Budi Utama.
- Renita. 2017. *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Baru Program Studi Diploma III Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. Tesis. Program Studi Diploma III Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Alivia Norma Yusintha dan Adriyanto.2018. *Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun*. DOI : 10.2473,vol 2 (2):147-154.
- Ari Istiany dan Rusilanti. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Rineka Cipta
- Asep Barkah dan Indah Agustiyani. 2021. *Pengaruh Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I*. jurnal antara keperawatan, vol 4, no 1.
- Badan Pusat Statistik. 2019. *Kabupaten Sijunjung Dalam Angka 2019*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Sijunjung.
- Departemen Kesehatan RI.2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5*. Jakarta:Depkes RI.
- Departemen Kesehatan RI. 2018. *Laporan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) Sumatera Barat tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Farah S.Mokoginta. dkk. 2016. *pola asupan makan pada remaja di kabupaten bolaang mongondow utara*.jurnal e-Biomedik (eBm), volume 4,nomor 2,juli-desember 2016.
- Fauzia Firdaus. 2013. *Siklus Menu 7 Hari dan Pemilihan Menu*. Palembang.
- Fitri Raya Hsibuan. 2021. *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Pedagang Di Pasar Raya Mmtc Medan*. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Hafidhotun Nabawiyah, dkk. 2021. *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1*. *Darussalam Nutrition Journal*, Mei 2021, 5(1):80-91.