

**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN BAGI REMAJA DI SMP  
KABUPATEN BOYOLALI**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

ANISA SEPTI UNTARI

NIM 22020120140119

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, JUNI 2024**

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Anisa Septi Untari

NIM : 22020120140119

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Gambaran Kebiasaan Makan Bagi Remaja di SMP  
Kabupaten Boyolali

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti pada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya serta menampilkan dalam bentuk soft copy untuk kepentingan akademis pada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juni 2024



Anisa Septi Untari

NIM.22020120140119

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Anisa Septi Untari  
Tempat/ Tanggal lahir : Boyolali, 11 September 2002  
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan  
Alamat rumah : Sengirjo, Bendan, Banyudono RT 06/ RW 02 Boyolali  
Jawa Tengah  
No. Telp : 089695997853  
Email : [anisaseptiuntari11@gmail.com](mailto:anisaseptiuntari11@gmail.com)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “**Gambaran Kebiasaan Makan Bagi Remaja di SMP Kabupaten Boyolali**” bebas dari plagiarisme dengan similiarity index 24% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juni 2024

  
Anisa Septi Untari

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**Gambaran Kebiasaan Makan Bagi Remaja di SMP Kabupaten Boyolali**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Anisa Septi Untari

NIM : 22020120140119

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
untuk direview

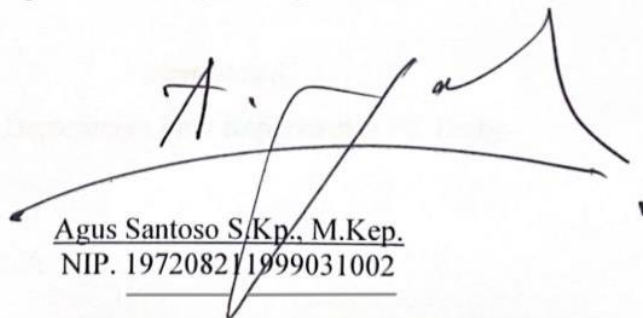
Pembimbing,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes.  
NIP. 197412182010121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso S/Kp., M.Kep.  
NIP. 197208211999031002

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:  
**Gambaran Kebiasaan Makan Bagi Remaja di SMP Kabupaten Boyolali**

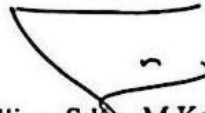
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Anisa Septi Untari

NIM : 22020120140119

Telah diuji pada **Rabu, 10 Juli 2024** dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
untuk mendapatkan gelar **Sarjana Keperawatan**

Ketua Penguji.



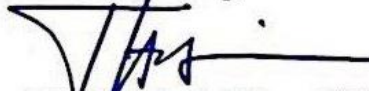
Sarah Ulliya, S.Kp, M.Kes  
NIP.197701262001122001

Anggota Penguji,



Ns Devi Nurmalia, S.Kep; M.Kep  
NIP. 198404222014042001


Pembimbing,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kep., M.Kes.  
NIP. 197412182010121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip

Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. S.Mat  
NIP. 197708302001122001

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Kebiasaan Makan Bagi Remaja di SMP Kabupaten Boyolali”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Skripsi ini berisi penelitian mengenai gambaran kebiasaan makan remaja di salah satu SMP Kabupaten Boyolali Jawa Tengah. Penelitian ini telah berusaha dengan segala kemampuan dalam menuangkan pemikiran di skripsi ini. Akhir kata peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua, khususnya di bidang keperawatan.

Semarang, Juni 2023



Anisa Septi Untari

## UCAPAN TERIMA KASIH

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah -Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Gambaran Kebiasaan Makan Bagi Remaja SMP di Kabupaten Boyolali”

Peneliti menyadari bahwa tersusunnya skripsi penelitian ini tidak terlepas dari dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep. Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
3. Bapak Muhammad Hasib Ardani S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing dan dosen wali yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan, dalam penyusunan skripsi ini
4. Ibu Sarah Ulliya, S.Kp, M.Kes selaku ketua penguji dan Ibu Ns Devi Nurmalia, S.Kep, M.Kep selaku anggota penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan dalam pelaksanaan ujian skripsi ini
5. Seluruh Guru, staff, karyawan dan siswa – siswi di SMP N 4 Boyolali, Jawa Tengah yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini

6. Kedua orang tua tercinta Alm. Bapak Darmanto dan Ibu Sri Lestari, saudara Faizal Dwi dan seluruh keluarga yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, semangat dan doa dalam penyusunan skripsi ini
7. Teman – teman saya Adhisty, Widya, Tamara, Laras, Ajeng, El, Tusti, Hani, Sofi, Risma, Yohan, Endah, Yuida, Nanda, Safira, Fadila, Diva, Padmanegara, Pandu, Regal dan Rheyza yang telah membantu dan mendukung saya dalam penyusunan skripsi ini
8. Daniel Baskara Putra/ Hindia yang memberikan motivasi kepada saya dari hasil karya – karyanya dan memberikan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini
9. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, terimakasih sudah berjuang, berusaha dan bertahan dalam menyusun skripsi hingga selesai

Pada akhirnya peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan dikemudian hari.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, Juni 2023



Anisa Septi Untari



## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<i>ABSTRACT</i> .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	6
1.3 Tujuan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum .....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat.....	7
1.4.1 Bagi Peneliti.....	7
1.4.2 Bagi Instansi Universitas Diponegoro .....	8
1.4.3 Bagi Keperawatan.....	8
1.4.4 Bagi Instansi Sekolah.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
2.1 Kebutuhan Dasar Manusia .....	9
2.2.1 Kebutuhan Dasar Manusia Berkaitan dengan Kebutuhan Makan .....	9
2.2 Kebiasaan Makan .....	10
2.2.1 Definisi Kebiasaan Makan.....	10
2.2.2 Kebiasaan Makan Remaja .....	11
2.2.3 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan .....	12

2.2.4	Indikator Kebiasaan Makan .....	15
2.3	Remaja .....	16
2.3.1	Pengertian Remaja .....	16
2.3.2	Fase Remaja .....	16
2.3.3	Karakteristik Remaja .....	17
2.3.4	Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja .....	19
2.4	Zat Besi .....	20
2.4.1	Pengertian Zat Besi .....	20
2.4.2	Kebutuhan Zat Besi .....	21
2.4.3	Sumber Zat Besi .....	21
2.4.4	Fungsi Zat Besi .....	22
2.4.5	Penyebab dan Dampak Kekurangan Zat Besi .....	22
2.5	Kerangka Teori .....	24
2.6	Fokus Penelitian .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>26</b>
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	26
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
3.2.1	Populasi Penelitian .....	26
3.2.2	Sampel Penelitian .....	27
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
3.3.1	Tempat Penelitian .....	30
3.3.2	Waktu Penelitian .....	30
3.4	Sumber Data .....	30
3.5	Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran .....	31
3.5.1	Variabel Penelitian .....	31
3.5.2	Definisi Operasional .....	31
3.5.3	Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data .....	36
3.6	Pengolahan dan Analisis Data .....	40
3.6.1	Teknik Pengolahan Data .....	40
3.6.2	Analisis Data .....	42
3.7	Etika Penelitian .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>		<b>45</b>

4.1	Karakteristik Responden Remaja di SMP N 4 Kabupaten Boyolali .....	45
4.2	Tabulasi Silang antara Karakteristik Responden dengan Kebiasaan Makan .....	46
4.3	Kebiasaan Makan Remaja di SMP N 4 Kabupaten Boyolali .....	47
4.4	Kebiasaan Makan Remaja Berdasarkan Aspek .....	48
4.5	Hasil Jawaban Kuesioner <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC) ...	48
BAB V PEMBAHASAN .....		52
5.1	Karakteristik Responden Remaja SMP di Kabupaten Boyolali .....	52
5.2	Kebiasaan Makan Remaja SMP di Kabupaten Boyolali .....	54
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....		66
6.1	Kesimpulan .....	66
6.2	Saran .....	67
DAFTAR PUSTAKA .....		69

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Surat izin penelitian pengambilan data awal dari Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro	xvi
2	Surat izin penggunaan instrumen <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC) dari penelitian sebelumnya	xvii
3	Instrumen penelitian <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC)	xviii
4	<i>Etnical Clearance</i>	xx
5	Surat Izin Penelitian	xxi
6	Lembar Persetujuan <i>Informed Consent</i>	xxii
7	Distribusi Frekuensi Kuesioner	xxv
8	Surat Keterangan Melakukan Penelitian dari SMP	xxxii
9	Hasil Uji Plagiasi Turnitin	xxxiii
10	Tabel Perkembangan Skripsi	xxxiv
11	Jadwal dan Catatan Konsultasi Skripsi dengan Pembimbing	xxxvi

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor</b>	<b>Judul Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1	Rincian Jumlah Populasi dan Sampel Berdasarkan Kelas	29
2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	32
3	Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden Remaja SMP di Kabupaten Boyolali	45
4	Distribusi Frekuensi dan Persentase Tabulasi Silang antara Karakteristik Responden dengan Kebiasaan Makan	46
5	Distribusi Frekuensi dan Persentase Kebiasaan Makan Remaja SMP di Kabupaten Boyolali	47
6	Distribusi Frekuensi dan Persentase Aspek Kebiasaan Makan Remaja SMP di Kabupaten Boyolali	48
7	Distribusi Frekuensi dan Persentase Kuesioner AFHC	49

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori Gambaran Kebiasaan Makan Remaja	24
2	Fokus Penelitian	25

## ABSTRAK

**Anisa Septi Untari**

**Gambaran Kebiasaan Makan Bagi Remaja di SMP Kabupaten Boyolali**

**xxxix + 75 Halaman + 7 Tabel + 2 Gambar + 11 Lampiran**

Remaja yang memasuki fase *growth spurt* memerlukan zat gizi yang lebih banyak karena fase ini akan mengalami perubahan tinggi dan berat badan yang cepat. Fase *growth spurt* ini memerlukan zat gizi lebih banyak sebagai pendukung nutrisi dan status gizinya supaya pertumbuhan dan perkembangan bisa dimaksimalkan. Kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh para remaja diperoleh dari kebiasaan makan remaja itu sendiri, terutama saat remaja sedang memasuki fase *growth spurt*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui karakteristik responden dan gambaran kebiasaan makan remaja SMP di Kabupaten Boyolali. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif survey yaitu pengumpulan data dengan kuisioner AFHC (*Adolescent Food Habits Checklist*). Metode yang digunakan yaitu *proportional random sampling* dengan 273 responden. Hasil penelitian kebiasaan makan remaja di SMP Kabupaten Boyolali menunjukkan kebiasaan makan dalam kategori sehat sebanyak 128 responden (46,9% karena konsumsi sayur dan buah yang rutin, melakukan diet sehat dan menjaga asupan gula dalam darah dan dengan kategori kebiasaan makan tidak sehat sebanyak 145 responden (53,1%) karena sering mengonsumsi makanan tinggi lemak dan sulit dihindari. Pemberian edukasi mengenai kebiasaan makan yang sehat bagi remaja dapat dilakukan sekolah yang bekerjasama dengan guru dan pihak puskesmas guna mempertahankan dan meningkatkan kebiasaan yang sehat.

Kata Kunci : kebiasaan makan, remaja

Daftar Pustaka: 74 (2002 – 2024)

**ABSTRACT**

***Anisa Septi Untari***

***Description of Eating Habits for Adolescents in Junior High Schools in Boyolali Regency***

*xxxix + 75 Pages + 7 Tables + 2 Images + 11 Attachment*

*Adolescents entering the growth spurt phase need more nutrients because this phase will experience rapid changes in height and weight. The adolescent phase requires more nutrients to support nutrition and nutritional status so that growth and development can be maximized. The nutritional needs of a teenager's body are obtained from the teenager's own eating habits, especially when entering the growth spurt phase. The aim of this research was to determine the characteristics of respondents and the eating habits of junior high school teenagers in Boyolali Regency. This research is quantitative research using descriptive survey research methods, namely data collection using the AFHC (Adolescent Food Habits Checklist) questionnaire. The method used was proportional random sampling with a total of 273 respondents. The results of research on the eating habits of junior high school teenagers in Boyolali Regency showed that 128 respondents (46,9%) have healthy eating habits because the regular consumption on vegetables and fruit, maintain diet, and a regulate blood sugar intake, while 145 respondents (53,1%) have unhealthy eating habits due to frequently consuming high-fat foods that are difficult to avoid. Schools can provide education regarding healthy eating habits for teenagers in collaboration with teachers and community health centers to maintain and improve healthy habits.*

***Keywords*** : *eating habits, adolescent*

***Reference*** : *74 (2002 – 2024)*