

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, 27 Agustus 2020

Shindy Mayang Sari

Gambaran Pola Makan pada Remaja di SMK Terpadu Bhakti Indonesia

Viii+ 68 Halaman + 23 Tabel + 11 Lampiran + 1 Skema + 2 Gambar

**Abstrak**

Pola makan merupakan kebiasaan penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Usia remaja adalah usia rentan gizi karena tumbuh kembang yang pesat dan dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan beragam aktivitas fisik. Jika pola makan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan pada remaja dengan rancangan deskriptif kuantitatif sederhana. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Agustus-7 Agustus 2020 di SMK Terpadu Bhakti Indonesia dengan jumlah *sample* sebanyak 178. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mempunyai pola makan sehat. Pola makan terdiri dari energi, karbohidrat, lemak, dan juga protein. Rata-rata kecukupan energi defisi tingkat berat, kecukupan karbohidrat pada kategori defisit ringan, angka kecukupan protein pada remaja memiliki rata-rata kecukupan protein pada kategori berlebih, angka kecukupan lemak defisit berat. Rekomendasi dari penelitian ini supaya orang tua sebaiknya mengawasi mengenai pola makan anak remaja sehingga semua kebutuhan kalornya terpenuhi dengan baik.

Kata kunci : Pola Makan, Remaja