

ABSTRAK

Nurul Hidayanti¹, Dewi Ratnawati², Is Susiloningtyas³
GAMBARAN POLA MAKAN SEHARI-HARI REMAJA PUTRI DI SMAN 01
KARANGTENGAH DEMAK

V Bab + 49 Halaman + 6 Tabel + 1 Bagan + 1 Diagram + 10 Lampiran

Pola makan merupakan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan. Masalah gizi yang timbul akibat dari pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan, diantaranya anemia, kurus, obesitas, anoreksia nervosa, dan bulimia. Faktor yang mempengaruhi pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan. Pola makan yang seimbang sesuai kebutuhan akan melahirkan status gizi yang baik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran pola makan sehari-hari remaja putri di SMAN 01 Karangtengah Demak.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh remaja putri SMAN 01 Karangtengah Demak berjumlah 526 siswi, sampel sebanyak 41 siswi, sampel diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner.

Hasil sampel menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola makan yang sesuai dengan pemenuhan kebutuhan makan sebanyak 23 responden (56%) dan yang memiliki pola makan tidak sesuai sebanyak 18 responden (44%).

Kesimpulan dari penelitian ini bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang sesuai dengan pemenuhan kebutuhan makan. Bagi kanti sekolah bisa menyediakan makanan yang sehat dan beraneka ragam sesuai dengan PUGS.

Kata kunci : Pola Makan, Sehari-hari, Remaja Putri.

Kepustakaan : 28 pustaka (2003 s/d 2013)

- 1) Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan
- 2) Pembimbing I Prodi D3 Kebidanan
- 3) Pembimbing II Prodi D3 Kebidanan

ABSTRACT

Nurul Hidayanti¹, Dewi Ratnawati², Is Susiloningtyas³
DESCRIPTION OF DAILY DIET IN ADOLESCENT SMAN 01 KARANGTENGAH
DEMAK

V Chapters + 49 Pages + 6 Tables + 1 Diagram + 1 Graph + 10 Enclosures

Diet is human behavior or a group of people to meet need for food. Nutritional problems that arise as a result of a diet that does not suit your needs, such as anemia, underweight, obesity, anorexia nervosa, and bulimia. Factors affecting diet is a factor of economic, social, cultural, religious, and environmental education. A balanced diet will bear needs a good nutritional status.

The purpose of this research was to determine how the image of the daily diet in young women SMAN 01 Karangtengah Demak.

The kind of this research was a descriptive with cross sectional approach. The population is all girls SMAN 01 Karangtengah Demak totaled 526 students, 41 student sample, samples taken by stratified sampling technique. Instrument used was a questionnaire.

Sample results showed the majority of respondents have a diet in accordance with the needs of eating as many as 23 respondents (56%) and who have a diet does not fit as many as 18 respondents (44%).

The conclusion of this study that most of the respondents have a diet that suits dining needs. For the school canteen healthy supply of food and a wide range according to the PUGS.

Keywords: Diet, Everyday, Young Women.

References: 28 references (2003 s / d 2013)

- 1) Students Prodi D3 Midwifery
- 2) Supervisor I Prodi D3 Midwifery
- 3) Supervisor II Prodi D3 Midwifery