

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

(Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)



**MAULANA RIZQUL MUBIN
213210158**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

(Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan

Insan Cendekia Medika Jombang



MAULANA RIZQUL MUBIN
213210158

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN

INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN

INSAN CENDEKIA MEDIKA

JOMBANG

2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maulana Rizqul Mubin

NIM : 213210158

Program Studi : SI Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul: "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang." Merupakan karya tulis ilmiah bukan milik orang lain yang secara keseluruhan adalah asli hasil karya penelitian penulis, kecuali teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya siap di proses sesuai hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang ,27 Januari 2025

Yang Menyatakan
Peneliti



(Maulana Rizqul Mubin)

213210158

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maulana Rizqul Mubin

NIM : 213210158

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul: "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang." Merupakan murni karya tulis ilmiah hasil yang ditulis oleh peneliti yang secara keseluruhan benar-benar orisinil dan bebas plagiasi, kecuali dalam bentuk teori maupun kutipan yang mana telah disebutkan sumbernya oleh penulis. Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai undang-undang yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 27 Januari 2025

Yang Menyatakan
Peneliti



(Maulana Rizqul Mubin)
213210158

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja
di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang
Nama Mahasiswa : Maulana Rizqul Mubin
NIM : 213210158

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING
PADA TANGGAL 23 JANUARI 2025

Pembimbing Pertama

Pembimbing Kedua



Dwi Prasetyaningati, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIDN: 0728098201



Anita Rahmawati, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIDN: 070710852

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan ITSkes ICMe
Jombang

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan



Inayatur Rosyidah, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIDN: 0723048301



Endang Yuswatiningsih, S. Kep., Ns., M. Kes.
NIDN: 0726058101




LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini telah diajukan oleh:

Nama Mahasiswa : Maulana Rizqul Mubin
NIM : 213210158
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Status gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji,

Ketua Dewan Penguji : Endang Yuswatiningsih, S.Kep. Ns.,M.Kes ()
NIDN: 0726058101
Penguji I : Dwi Prasetyaningati, S.Kep. Ns.,M.Kep ()
NIDN:0708098201
Penguji II : Anita Rahmawati, S. Kep. Ns. M. Kep. ()
NIDN: 070108502

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMc
Jombang

Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan


Inayatur Rosyidah, S. Kep., Ns., M. Kep.
NIDN : 0723048301


Endang Yuswatiningsih S. Kep., Ns., M. Kes.
NIDN : 0726058101

RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Riau pada tanggal 08 Maret 2001 berjenis kelamin Laki- laki. Peneliti merupakan anak pertama dari 2 bersaudara dari pasangan Bapak Muslim dan Ibu Rumiati.

Pada tahun 2012 peneliti lulus dari SDN Duri Kedungjero Ngimbang Lamongan, pada tahun 2015 peneliti juga menyelesaikan pendidikannya dari SMP Darul Ulum 1 Peterongan Jombang kemudian pada tahun 2018 peneliti telah menyelesaikan pendidikan di MAN 3 Jombang, dan setelah itu pada tahun 2021 peneliti melanjutkan pendidikan ke jenjang S1 dengan mengambil jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan di Kampus ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, Jawa Timur.

Jombang, 13 Desember 2024

Penulis

Maulana Rizqul Mubin

213210158.

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Status gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang” sesuai dengan yang dijadwalkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat. Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Permata hidup serta pintu surga peneliti, Bapak Muslim dan Ibu Rumiati serta seluruh saudara dan keluarga saya, cinta dan kasih sayang yang tidak pernah pudar, semangat dan perjuangan yang tidak pernah gentar, do'a dan harapan yang selalu dimunajatkan, ucapan terimakasih sangatlah kurang untuk segala perjuangan dan dukungan yang diberikan kepada peneliti baik materi maupun non materi. Semoga Allah SWT selalu meridhoi jalan kehidupan dan diberikan keberkahan umur yang panjang.
2. Teman- teman Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan angkatan tahun 2021 terutama kelas C yang telah mewarnai kehidupan selama menimba ilmu dikampus, selalu memberi semangat, dukungan baik ucapan, do'a maupun materi. Semoga kita semua dapat bertemu kelak dengan kesuksesan dan jalan hidup kita masing masing.
3. Teruntuk diri saya sendiri, terimakasih untuk tetap tegar, tetap semangat dan kuat, saya sangat bangga karena mampu berada dititik ini walaupun banyak halangan rintangan saya tetap mampu bertahan. Perjuangan untuk masa depan tak berhenti disini, masih banyak rintangan yang perlu diselesaikan, masih banyak orang yang perlu dibanggakan. Semoga niat dan tujuan selalu diberikan kemudahan oleh sang Pencipta.
4. *Support system* saya Intan Berliana yang mampu memberi ketenangan ketika merasa lelah dan gelisah . Dan yang terakhir untuk teman dan sahabat-sahabat saya Muh Musyafiq , Akhmad Johari dan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terima kasih karena bantuan kalian saya bisa tetap berada di posisi ini tersenyum dan meraskan bahwa di sekeliling saya masih ada orang baik yang bisa saya percaya dan peduli terhadap saya.

MOTTO

“Jangan pernah menyesali yang terlewat dan jangan bangga dengan apa yang kamu dapat karena itu adalah Takdir, .”

– Gus Baha

“Tidak peduli seberapa sulit atau mustahilnya itu, jangan pernah Melupakan Tujuanmu.”

– Maulana Rizqul M



ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

(Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)

Oleh:

Maulana Rizqul Mubin, Dwi Prasetyaningati, Anita Rahmawati

S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITS Kes ICMe Jombang
maulanarizqul5@gmail.com

Pendahuluan: Remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan bisa mempengaruhi reproduksi, anemia. Pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Pola makan dengan Status Gizi pada remaja. **Metode:** Jenis penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini semua remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda sebanyak 70 remaja. Sample dalam penelitian berjumlah 41 remaja yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel *independent* Pola Makan diukur menggunakan Kuesioner Pola Makan Sehat, dan variabel *dependent* Status Gizi diukur menggunakan Antropometri. Pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan analisis statistik menggunakan uji *spearman rank* dengan $\alpha = 0,05$. **Hasil :** hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan tidak teratur dan status gizi kurus sebanyak 24 responden (51,9 %). Hasil uji statistik Spearman rank didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_1 diterima. **Kesimpulan :** ada Hubungan pola makan dengan status gizi pada. Petugas kesehatan perlu melakukan pemeriksaan status gizi santri secara berkala untuk memantau perkembangan kesehatan mereka. Ini dapat membantu mendeteksi masalah gizi sejak dini dan memberikan solusi atau intervensi yang tepat. Pemantauan ini juga bisa disertai dengan konsultasi terkait pola makan sehat untuk setiap individu.

Kata kunci: Pola Makan, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS

(At Anwarul Huda Islamic Boarding School, Jombang Regency)

By:

Maulana Rizqul Mubin, Dwi Prasetyaningati, Anita Rahmawati

***Bachelor of Nursing Science Faculty of Health ITS Kes ICMe Jombang
maulanarizqul5@gmail.com***

Introduction: Adolescents who are malnourished or too thin can have an impact on reproduction, anemia. Adolescents who are overnourished or obese will have a higher risk of developing degenerative diseases, such as hypertension, diabetes mellitus, coronary heart disease and others. This study aims to determine the relationship between eating patterns and nutritional status in adolescents. ***Method:*** This type of research is quantitative in approach cross sectional. The population in this study were all 70 teenagers at the Anwarul Huda Islamic Boarding School. The sample in the study was 41 teenagers taken using this technique simple random sampling. Independent variable: Dietary Pattern measured using the Healthy Eating Patterns Questionnaire, and the dependent variable Nutrition Statuz was measured using Anthropometrics. Data processing editing, coding, scoring, tabulating and statistical analysis using tests spearman rank with a $<0,05$. ***Results :*** The research results showed that 24 respondents (51.9%) had irregular eating patterns and thin nutritional status. The results of the Spearman rank statistical test show a probability value of $0.000 < a = 0.05$, so H_1 is accepted. ***Conclusion:*** yes The relationship between eating patterns and nutritional status in adolescents. Health workers need to check the nutritional status of students regularly to monitor their health development. This can help detect nutritional problems early and provide appropriate solutions or interventions. This monitoring can also be accompanied by consultations regarding healthy eating patterns for each individual.

Keywords: Diet, Nutrition Statutes, Teenagers.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada Rektor ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang Prof. Drs. Win Darmanto, M.Si., Med.Sci., Ph.D yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan, Dekan Fakultas Kesehatan Inayatur Rosyidah, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Endang Yuswatiningsih, S. Kep., Ns., M.Kes yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, dan Dwi Prasetyaningati, S.Kep., Ns., M.Kep, Anita Rahmawati. S. Kep. Ns. M. Kep, selaku dosen pembimbing dan penguji yang selalu sabar mengarahkan, menuntun dan membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kami sadari bahwa akhir ini jauh dari kata sempurna, tetapi kami berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Jombang, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vi
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO.....	ix
ABSTRAK.....	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR LAMBANG & SINGKATAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2 LANDASAN TEORI	5
2.1 Remaja	5
2.2 Status gizi.....	9
2.3 Pola Makan.....	15
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL.....	22
3.1 Kerangka Konseptual.....	22
3.2 Hipotesis.....	23
BAB 4 METODE PENELITIAN	24
4.1 Jenis Penelitian	24
4.2 Rancangan Penelitian	24
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian	24
4.4 Populasi, Sampel, dan Sampling	25
4.5 Kerangka Kerja.....	27
4.6 Identifikasi Variabel	28
4.7 Definisi Operasional.....	28

4.8	Pengumpulan dan Analisa Data.....	29
4.9	Etika Penelitian	36
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		38
5.1	Hasil penelitian.....	38
5.2	Pembahasan.....	42
BAB 6 KESIMPULAN		53
6.1	Kesimpulan.....	53
6.2	Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....		55
LAMPIRAN		59



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Definisi oprasional.....	23
------------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka konseptual hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja.....	24
Gambar 4.1 Kerangka kerja hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja.....	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	59
Lampiran 2 Penjelasan Penelitian	60
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	61
Lampiran 4 Lembar Identitas Responden	62
Lampiran 5 Blue print kuesioner Pola Makan Sehat	63
Lampiran 6 Kuesioner.....	64
Lampiran 7 Lembar Bimbingan.....	66
Lampiran 8 Surat Pernyataan Cetak Judul	67
Lampiran 9 Lembar Uji Etik Penelitian	69
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	70
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian	71
Lampiran 12 Data Umum	72
Lampiran 13 Coding Data Umum.....	73
Lampiran 14 Tabulasi Variabel Pola Makan	73
Lampiran 15 Tabulasi Variabel Status Gizi.....	74
Lampiran 16 Frekuensi Data Umum.....	75
Lampiran 17 Frekuensi Data Khusus.....	77
Lampiran 18 Hasil Uji Spearman Rank	78
Lampiran 19 Cross Tabulasi	79
Lampiran 20 Surat Keterangan Bebas Plagiasi.....	80
Lampiran 21 Digital Receipt.....	81
Lampiran 22 Hasil Turnitin	82
Lampiran 23 Surat Pernyataan Kesiediaan Unggah.....	83
Lampiran 24 Dokumentasi Penelitian.....	84

DAFTAR LAMBANG & SINGKATAN

Daftar lambang

H1	: hipotesis alternatif
H0	: hipotesis nol
\geq	: lebih dari sama dengan
\leq	: kurang dari sama dengan
%	: persentase
&	: dan
<	: kurang dari

Daftar singkatan

FAO	: <i>Food and Agriculture Organization</i>
ITSKes	: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
ICMe	: Insan Cendekia Medika
LIPI	: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia
PMD	: Pemberdayaan Masyarakat Desa
BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi Badan
IMT	: Indeks Massa Tubuh

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan salah satu masalah yang berdampak buruk pada remaja yang mana di sebabkan karena pola makan yang tidak teratur. Status gizi sendiri merupakan indikator kondisi fisik seseorang berdasarkan asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut dalam tubuh. Pola makan seorang remaja menentukan jumlah nutrisi yang mereka terima untuk pertumbuhan dan perkembangan (Raden Vina Iskandya Putri, 2023). Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi, seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan bisa mempengaruhi reproduksi, anemia . Pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain (Siti Nurbaeti, 2023).

Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO) (2020). Kurangnya gizi di dunia mencapai 768 juta 18,1% serta prevalensi malnutrisi diperkirakan meningkat 9,1% pada tahun 2020 dan sebagian besar selama 30 tahun terakhir hampir 16 juta meninggal akibat kelaparan dan malnutrisi. Remaja Indonesia bahkan banyak mengalami permasalahan gizi karena kebiasaan makan yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang sesuai dianjurkan, kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia (Nurjanah & Sukoco, 2023). Sedangkan saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data

Risikesdas 2020 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Provinsi Jawa Timur termasuk dalam daerah yang memiliki prevalensi remaja gemuk melebihi prevalensi nasional yaitu 11,3% (1,2) dan Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang mengungkapkan bahwa “Angka status gizi di Kabupaten Jombang mencapai 0.59 persen ditahun 2024. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Anwarul Huda 7 dari 10 orang remaja terindikasi status gizi yang buruk. (Dinas PMD, 2024).

Permasalahan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja terutama mengenai pola makan yang biasanya memilih makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi seperti pada masalah obesitas (Hudha, 2019 *cit* (Siti Nurbaeti, 2023)). Status gizi buruk pada remaja dapat memiliki berbagai dampak negatif yang mempengaruhi kesehatan fisik, perkembangan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan diantaranya yaitu gangguan pertumbuhan fisik, gangguan perkembangan otak, gangguan hormonal, masalah psikologis dan emosional, penurunan kualitas hidup di masa depan, masalah sosial, dan kerentanan terhadap penyakit seperti anemia, obesitas, kwashiorkor, hingga hal terburuknya bisa menyebabkan kematian. Kondisi hormonal pada remaja menyebabkan aktivitas fisiknya semakin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat. Yang mana pola makan seseorang yang tidak teratur secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi tersebut. (Siti Nurbaeti, 2023).

Status gizi baik maupun buruk tergantung pada pola makan, pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja, budaya hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat menakjubkan pada diri kita, baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan zat gizi yang tepat dan memadai. Mengurangi masalah gizi pada remaja memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai aspek, termasuk intervensi di tingkat keluarga, sekolah, komunitas, dan pemerintah antara lain seperti edukasi gizi pada remaja, perbaikan pola makan di rumah, pola makan teratur program gizi di sekolah berupa makan tiga kali sehari, termasuk camilan sehat seperti buah, konsumsi makanan tinggi serat seperti sayur, minum air putih sekitar 1850—2300 liter per hari, perbanyak konsumsi ikan dan ayam, promosi aktivitas fisik, akses makanan sehat, pemeriksaan dan pemantauan Kesehatan berkala, serta peningkatan akses informasi. (Kawatu, 2022).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan Pola makan dengan Status Gizi pada remaja di pondok pesantren Anwarul Huda Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Pola Makan Pada Remaja Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang.

2. Mengidentifikasi Status Gizi Pada Remaja Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang.
3. Menganalisis Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang.

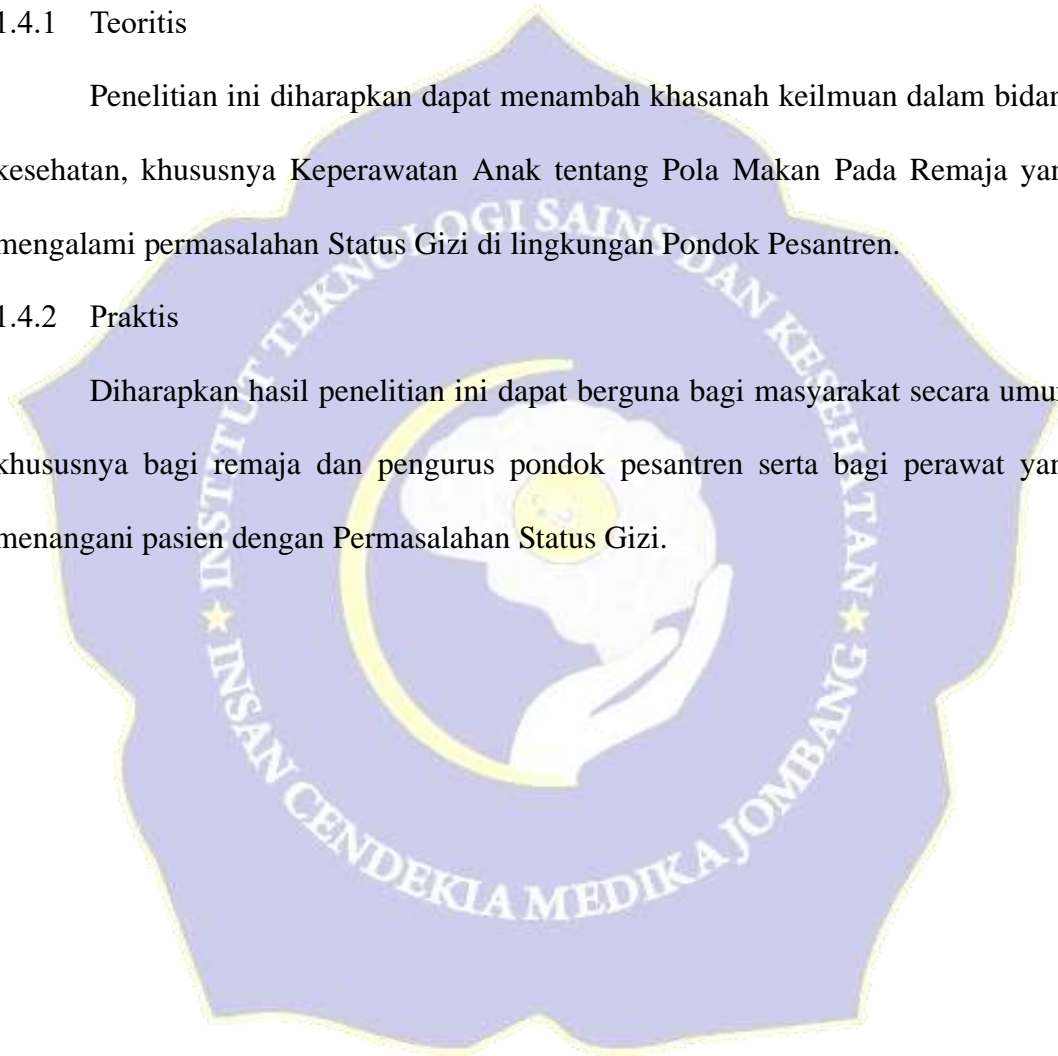
1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan dalam bidang kesehatan, khususnya Keperawatan Anak tentang Pola Makan Pada Remaja yang mengalami permasalahan Status Gizi di lingkungan Pondok Pesantren.

1.4.2 Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna bagi masyarakat secara umum khususnya bagi remaja dan pengurus pondok pesantren serta bagi perawat yang menangani pasien dengan Permasalahan Status Gizi.



BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak menjadi dewasa. Pada umumnya masa remaja dianggap mulai saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat anak mencapai usia matang secara hukum. Adanya perilaku sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja menunjukkan perbedaan awal masa remaja yaitu kira-kira dari usia 13 tahun – 16 tahun atau 17 tahun usia saat dimana remaja memasuki sekolah menengah. masa remaja awal yang dimulai dari umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan dari umur 15-18 tahun dan masa remaja akhir dari umur 18-21 tahun (Monk, 2020).

Secara psikologi masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih kurang dari usia pubertas. Sedangkan, menurut (Monk, 2020) menyatakan bahwa masa remaja dimulai dari usia 12 – 21 tahun, selanjutnya untuk remaja indonesia menggunakan batasan usia 11 – 24 tahun dan belum menikah. Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa yg dimaksud dengan remaja adalah setiap individu yang berada pada rentang usia 12 – 21 tahun.

2.1.2 Ciri – Ciri Remaja

Dipandang dari sudut batas usia, remaja sebenarnya tergolong kalangan yang transaksional artinya keremajaan merupakan gejala sosial yang bersifat sementara

karena berada diantara kanak-kanak dengan dewasa. Menurut (Monk, 2020) ciri-ciri masa remaja adalah:

1. Masa remaja sebagai periode yang penting Perkembangan fisik yang cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya pembentukan sikap, niat dan minat baru.
2. Masa remaja sebagai sama peralihan Dalam setiap periode peralihan status, individu tidak jelas dan keraguan akan peran yang harus dilakukan, pada masa remaja ini bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa.
3. Masa remaja sebagai masa perubahan Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik selama masa awal remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat perubahan sikap dan perilaku juga turut. Ada juga empat perubahan yang sama bersifat universal, pertama meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama awal masa. Kedua perubahan tubuh, minat dan peran yang dihadapkan oleh lingkungan sosial untukdipesankan menimbulkan masalah baru. Ketiga dengan perubahan minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga akan berubah.
4. Masa remaja sebagai usia bermasalah Karena ketidakmampuan remaja untuk mengatasi masalahnya sendiri menurut cara mereka menjalani sendiri banyak remaja yang akhirnya menemukan bahwa penyelesaian tugas selalu baik.
5. Masa remaja sebagai usia mencari identitas Pada awal-awal remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan

lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas dan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja mudah takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku yang tidak normal.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis Menjelang berakhirnya masa remaja pada umumnya baik laki-laki maupun perempuan sering terganggu oleh idealisme berlebihan bahwa segera melepas kehidupan mereka yang lebih bila mencapai status orang dewasa.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri remaja adalah masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai masa peralihan, masa remaja sebagai masa perubahan, masa remaja sebagai usia bermasalah, masa remaja sebagai usia mencari identitas, masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

2.1.3 Tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan Remaja menurut (Monk, 2020) adalah :

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.

3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki pernikahan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Berdasarkan uraian diatas maka tugas remaja adalah menerima keadaan fisik dan peran seks usia dewasa, membina hubungan baik dengan kelompok, kemandirian emosional dan ekonomi, mengembangkan ketrampilan, menginternalisasi nilai, tanggung jawab sosial, dan persiapan diri untuk pernikahan.

2.1.4 Tugas-Tugas Masa Remaja

Perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap-sikap dan perilaku-perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Adapun tugas-tugas pada perkembangan masa remaja menurut Elizabet B. Hurlock adalah sebagai berikut :

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami Pengaruh seks usia dewasa
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi

6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan Pengaruh sebagai anggota masyarakat
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

2.2 Status gizi

2.2.1 Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu. Pengertian lain menyebutkan bahwa status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan (Prasetya dkk., 2023).

Status gizi berdasarkan IMT/U dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu status gizi buruk, gizi kurang, gizi normal, gizi lebih dan obesitas. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan sesuai dengan kebutuhan seseorang. Status gizi buruk dan gizi kurang merupakan status kondisi seseorang yang kekurangan nutrisi, atau nutrisinya dibawah rata-rata (Prasetya dkk., 2023).

Status gizi lebih dan obesitas merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan.

2.2.2 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain asupan dan penyakit infeksi. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung antara lain sosial ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, pengetahuan gizi, pola asuh orang tua, pola makan keluarga, lingkungan sekolah, teman bermain dan uang saku (Prasetya dkk., 2023).

1. Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung

a. Sosial Ekonomi Keluarga

Faktor sosial ekonomi khususnya pendapatan yang kurang (kemiskinan) merupakan faktor terbesar yang mempengaruhi gizi anak. Status sosial ekonomi berperan penting dalam pemenuhan gizi dan masalah gizi (Rorong, 2019). Anak yang berasal dari keluarga miskin cenderung rentan terhadap masalah gizi. Hal ini berkaitan dengan faktor ketersediaan makanan, keterbatasan akses makanan, pendidikan yang kurang dari orang tua, pilihan gaya hidup yang tidak sehat, dan kurangnya informasi

b. Pendidikan Orangtua

Pendidikan orangtua memberikan kontribusi secara tidak langsung terkait status gizi anak. Orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan yang memadai serta memahami gizi pasti akan lebih memperhatikan asupan makanan yang akan diberikan kepada anak, karena orang tua ingin tumbuh

kembang anak bisa maksimal dan tidak mengalami kekurangan gizi yang sangat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Terutama pendidikan seorang ibu, faktor ibu memegang peranan penting dalam menyediakan dan menyajikan makanan yang bergizi dalam keluarga, sehingga akan mempengaruhi status gizi anak.

c. Pengetahuan Gizi Orangtua

Tingkat pengetahuan orang tua tentang gizi sangat mempengaruhi terhadap perilaku dan sikap dalam memilih makanan untuk anaknya. Terutama pengetahuan seorang ibu tentang gizi, secara tidak langsung akan menentukan status gizi anak. Hal ini dikarenakan ibu yang menjadi penanggung jawab dalam keluarga tentang pemberian makan keluarga, terutama anak. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik akan mampu menyediakan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Pengetahuan gizi yang rendah secara tidak langsung dapat menimbulkan persepsi yang salah terhadap jenis-jenis makanan tertentu sehingga menyebabkan salah dalam pemberian makan atau anak tidak mau mengonsumsi makanan.

d. Pola Asuh Orangtua

Pola asuh merupakan interaksi antara anak dan orang tua selama mengadakan kegiatan pengasuhan. Pola asuh orangtua secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi anak. Menurut Putri (2020), pola asuh memegang peranan penting dalam terjadinya gangguan pertumbuhan pada anak. Anak yang memiliki pengasuhan yang baik dari orangtuanya berkemungkinan akan memiliki status kesehatan yang baik dibandingkan dengan anak yang tidak

memiliki pola asuh yang baik. Pola asuh merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan dan status gizi pada anak. Pola asuh orang tua yang diterapkan ke anak akan mempengaruhi pola makan dalam keluarga.

e. Pola Makan Keluarga

Merupakan cerminan kebiasaan makan dalam sebuah keluarga. Baiknya pola makan keluarga dapat ditunjukkan dengan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh dalam susunan hidangan, lengkap tidaknya susunan makanan keluarga banyak bergantung pada kemampuan keluarga untuk menyusun makanan, kemampuan untuk mendapat bahan makanan, adat kebiasaan dan pengetahuan dalam menyusun makanannya (Hamzah, Hasrul dan Hafid, 2020). Sebuah penelitian yang telah dilakukan menyebutkan bahwa perilaku makan yang biasa diterapkan oleh ibu berpengaruh positif dan signifikan dengan status gizi anak.

f. Teman Bermain

Pengaruh teman bermain atau sebaya meningkat seiring bertambahnya usia dan memengaruhi sikap dan pemilihan makanan. Pengaruh teman sebaya sangat besar karena anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya dibandingkan dengan keluarganya. Anak-anak cenderung memilih makanan berdasarkan pilihan makanan temannya atau mengikuti makanan yang dipilih temannya (Anggiruling *et al.*, 2019). Anak seringkali secara tiba-tiba meminta suatu jenis makanan jajanan baru atau menolak makanan jajanan pilihan mereka terdahulu, akibat rekomendasi dari teman-teman sebayanya.

g. Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah terutama kantin merupakan tempat yang sangat berkontribusi dalam menyediakan variasi jajan bagi anak. Makanan jajanan sekolah merupakan masalah yang menjadi perhatian masyarakat, terutama orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah. Hal ini dikarenakan makanan jajanan yang berada di sekolah berpengaruh terhadap status gizi karena berisiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (Rohmah, 2019).

h. Uang Saku Besar

Uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan selama anak tersebut berada di luar rumah (Cahyaning, Supriyadi dan Kurniawan, 2019). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin besar uang saku yang diberikan maka frekuensi jajan akan semakin sering dan semakin tinggi uang saku untuk membeli jajanan maka jumlah jenis jajanan yang dibeli akan semakin banyak.

2.2.1 Faktor – faktor yang mempengaruhi Status Gizi secara langsung Infeksi

Status gizi dan infeksi merupakan interaksi bolak-balik. Adanya infeksi dikaitkan dengan kecukupan asupan pada anak. Infeksi dapat mengakibatkan terjadinya status gizi kurang melalui berbagai mekanisme. Pengaruh besarnya penyakit infeksi terhadap status gizi anak tergantung pada besarnya dampak yang ditimbulkan oleh penyakit infeksi tersebut. Adanya penyakit infeksi maka kondisi kesehatan anak menurun sehingga berdampak pada nafsu makan dan akan mengurangi jumlah asupan makanannya, sehingga kurangnya zat gizi yang masuk kedalam tubuh (Nurjanah & Sukoco, 2023).

Asupan Makanan merupakan kebutuhan dasar dalam kehidupan manusia dan sumber energi utama yang digunakan untuk menunjang kegiatan dan aktivitas sehari-hari. Asupan makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi anak usia sekolah. Asupan energi yang kurang dari kebutuhan akan menyebabkan status gizi menurun dimana keadaan ini akan mempermudah anak untuk terinfeksi penyakit, selain itu dalam jangka waktu lama akan menghambat pertumbuhan, bahkan mengurangi cadangan energi dalam tubuh hingga terjadi keadaan gizi kurang maupun buruk. Hal ini berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, mempunyai badan lebih pendek, mengalami gangguan perkembangan mental dan kecerdasan terhambat (Nurjanah & Sukoco, 2023).

2.2.2 Penilaian Status Gizi Pada Remaja

Penilaian status gizi remaja menurut Nurjanah & Sukoco, (2023) dapat dilakukan dengan beberapa cara, di antaranya:

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT merupakan indikator gizi yang dapat dihitung berdasarkan usia, jenis kelamin, dan rumus standar, tabel pencarian, atau roda BMI. Kategori IMT remaja adalah:

- a. Kurus, jika IMT kurang dari 17,0 atau 17,0–18,4
- b. Normal, jika IMT 18,5–25,0
- c. Gemuk, jika IMT 25,1–27,0
- d. Obesitas, jika IMT lebih dari 27,0

2. Antropometri

Antropometri merupakan salah satu metode penilaian status gizi secara langsung yang dapat dilakukan dengan melihat indeks BB/TB2 (Nurjanah & Sukoco, 2023)

2.3 Pola Makan

2.3.1 Definisi Pola Makan

Pola makan adalah perilaku yang dilakukan seseorang dalam menentukan bahan makan dan frekuensi makan untuk dikonsumsi setiap harinya. Komponen yang termasuk dalam pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jadwal makan (Pradnyanita, 2019). Pola makan adalah cara atau usaha untuk mengatur jumlah dan jenis makanan dengan maksud atau tujuan tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu proses kesembuhan suatu penyakit. Pola makan merupakan suatu kebiasaan makan sehari-hari yang dimiliki oleh setiap individu. Pola makan merupakan perilaku yang penting dimana memiliki pengaruh terhadap status gizi pada seseorang. Hal tersebut karena jumlah yang dimiliki oleh setiap individu. Pola makan merupakan perilaku yang penting dimana memiliki pengaruh terhadap status gizi pada seseorang.

Hal tersebut karena jumlah dan jenis makanan maupun minuman yang dikonsumsi sehari-hari dapat mempengaruhi asupan makan, dan kesehatan seseorang maupun masyarakat. Bertujuan agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang (Raden Vina Iskandya Putri, 2023).

2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan, Menurut Sulistyoningsih, (2022) Faktor pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang setiap harinya. Secara umum Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan seseorang adalah :

1. Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan gambaran yang dimiliki setiap individu berapa kali makan dalam seharinya, meliputi makan pagi (sebelum pukul 09.00 wib), makan siang (pukul 12.00-13.00 wib), makan malam (18.00-19.00 wib), dan makan selingan, makan dengan porsi sedikit namun sering dengan 2-4jam

2. Jumlah makan

Jumlah makan merupakan porsi atau banyak sedikitnya makanan yang dimakan oleh setiap individu dalam setiap harinya. Pada setiap individu porsi makannya bisa porsi penuh atau porsi setengah menyesuaikan dengan kebutuhan. Jumlah porsi standar yaitu :

- a) Makanan pokok Makanan pokok berupa nasi, roti tawar, jumlah atau porsi makanan pokok terdiri dari nasi 100 gram, roti tawar 50 gram
- b) Lauk pauk Lauk pauk mempunyai dua golongan lauk nabati dan lauk hewani, jumlah porsinya : daging 50 gram, telur 50 gram, ikan 50 gram, tempe 50 gram (dua potong), tahu 100 gram (dua potong)
- c) Sayur Jumlah atau porsi sayuran dari berbagai jenis masakan sayuran antara lain sayur 100 gram
- d) Buah Buah merupakan sumber vitamin terutama karoten, vitamin B1, vitamin B6, vitamin C, dan sumber mineral, jumlah atau porsi buah ukuran buah 100 gram, ukuran potongan 75 gram
- e) Makanan selingan atau makanan kecil biasanya dihidangkan antara waktu makan pagi, makan siang, maupun makan sore hari. Porsi atau jumlah unuk makanan selingan tidak terbatas jumlahnya (*bif*. Minuman mempunyai fungsi membantu proses metabolisme tubuh, setiap jenis minuman

berbeda-beda pada umumnya jumlah atau ukuran untuk air putih dalam sehari lima kali atau lebih per gelas (2 liter perhari) atau 1 gelas (200 gram).

Jumlah porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan .

2.3.3 Klasifikasi Pola Makan

Najmah dkk (2022), macam-macam pola makan dapat dibagi menjadi dua yaitu :

1. Pola makan sehat

Pola makan sehat merupakan kebiasaan makan dengan beraneka ragam makanan yang bergizi dalam takaran yang sesuai. Pola makan sehat umumnya memiliki 3 komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis makan

Jenis makan merupakan makanan pokok yang dimakan setiap harinya terdiri dari makanan pokok, lauk pauk hewani maupun nabati, sayuran, serta buah-buahan. Sumber makanan utama di Indonesia berupa makanan pokok seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan merupakan gambaran yang dimiliki setiap individu berapa kali makan dalam seharinya, meliputi makan pagi (sebelum pukul 09.00 wib), makan siang (pukul 12.00-13.00 wib), makan malam (18.00-19.00 wib), dan makan selingan, makan dengan porsi sedikit namun sering dengan 2-4jam.

c. Jumlah makan

Jumlah makan merupakan porsi atau banyak sedikitnya makanan yang dimakan oleh setiap individu dalam setiap harinya. Pada setiap individu porsi makannya

bisa porsi penuh atau porsi setengah menyesuaikan dengan kebutuhan. Jumlah porsi standar yaitu :

- f) Makanan pokok Makanan pokok berupa nasi, roti tawar, jumlah atau porsi makanan pokok terdiri dari nasi 100 gram, roti tawar 50 gram
- g) Lauk pauk Lauk pauk mempunyai dua golongan lauk nabati dan lauk hewani, jumlah porsinya : daging 50 gram, telur 50 gram, ikan 50 gram, tempe 50 gram (dua potong), tahu 100 gram (dua potong)
- h) Sayur Jumlah atau porsi sayuran dari berbagai jenis masakan sayuran antara lain sayur 100 gram
- i) Buah Buah merupakan sumber vitamin terutama karoten, vitamin B1, vitamin B6, vitamin C, dan sumber mineral, jumlah atau porsi buah ukuran buah 100 gram, ukuran potongan 75 gram
- j) Makanan selingan atau makanan kecil biasanya dihidangkan antara waktu makan pagi, makan siang, maupun makan sore hari. Porsi atau jumlah unuk makanan selingan tidak terbatas jumlahnya (*bif*. Minuman mempunyai fungsi membantu proses metabolisme tubuh, setiap jenis minuman berbeda-beda pada umumnya jumlah atau ukuran untuk air putih dalam sehari lima kali atau lebih per gelas (2 liter perhari) atau 1 gelas (200 gram). Jumlah porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan

2. Pola makan tidak sehat

Pola makan yang tidak sehat merupakan kebiasaan makan yang buruk seperti mengkonsumsi makanan yang tidak sehat. Pola makan yang buruk dapat berisiko terhadap kesehatan tubuh pada setiap individu, beberapa pola makan yang tidak sehat yaitu seperti :

- a. Melewatkan sarapan
- b. Terlalu banyak mengonsumsi minuman atau makanan manis
- c. Terlalu sering mengonsumsi makanan instan (*junk food*), kopi, minuman beralkohol, serta kurang mengonsumsi sayur dan buah. Sedikit atau banyak.

2.3.4 Dampak Pola Makan Yang Tidak Sehat

James (2019), dampak dari pola makan yang tidak sehat yaitu :

1. Gangguan Pencernaan

Pola makan yang tidak sehat atau tidak teratur akan mengakibatkan lambung sulit beradaptasi, bila hal ini berlangsung secara terus menerus akan terjadi kelebihan asam lambung sehingga dapat mengakibatkan mukosa lambung teriritasi dan terjadilah peradangan. Salah satu gangguan pencernaan yang paling sering ditemui akibat pola makan yang tidak sehat yaitu gastritis.

2. Meningkatkan Resiko Berbagai Penyakit

Pola makan yang tidak sehat dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Sering makan makanan yang tidak sehat tinggi lemak jenuh, natrium, dan gula dapat meningkatkan kadar kolesterol, tekanan darah, dan peradangan, yang menyebabkan penyakit kardiovaskular dan metabolik. Selain itu, mengonsumsi makanan olahan dan berkalori tinggi dapat meningkatkan berat badan dan menyebabkan obesitas. Obesitas meningkatkan risiko penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan stroke.

3. Dampak Pada Kesehatan Mental

Kebiasaan makan yang tidak sehat juga dikaitkan dengan perkembangan gangguan kesehatan mental seperti depresi kecemasan, dan stres. Mengonsumsi gula dan lemak jenuh dalam jumlah tinggi dapat memiliki efek buruk pada fungsi otak dan

menyebabkan penurunan kognitif dan gangguan mood. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak sehat dapat berdampak negatif pada pola tidur, yang menyebabkan insomnia dan kelelahan yang memperburuk masalah kesehatan mental. Terlalu banyak makanan yang tidak sehat juga dapat menyebabkan perasaan bersalah, malu, dan harga diri yang rendah.

2.3.5 Komponen Pola Makan

Pola makan yang dibedakan menjadi tiga komponen yaitu sebagai berikut (Kawatu, 2022) :

1. Jenis makan

merupakan jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari. Membiasakan makan-makanan yang beraneka ragam adalah prinsip pertama dari gizi seimbang yang *universal*, bahan makanan yang dikonsumsi oleh remaja sangat beragam. Setiap manusia membutuhkan makanan yang bervariasi atau beraneka ragam karena tidak ada satu pun makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Jenis makanan meliputi makanan pokok yang dikonsumsi setiap kali terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama bagi masyarakat yang tinggal di Indonesia dimana setiap daerah memiliki makanan utama yang berbeda-beda seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

2. Frekuensi makan

mengacu pada seberapa sering orang makan dalam sehari, termasuk sarapan, makan siang, makan malam, dan makanan selingan. Sedangkan berdasarkan frekuensi makan merupakan keseringan atau berulang kalinya individu makan (utama dan selingan) dalam sehari. Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-

hari baik kualitatif dan kuantitatif, makanan secara alami diproses di dalam tubuh melalui saluran pencernaan dari mulut ke usus kecil. Menurut Suhardjo (dalam Amaliyah *et al.*, 2021) frekuensi makan merupakan keseringan atau berulang kalinya individu makan dalam sehari. Adapun penilaian frekuensi makanan antara lain: Sering dimakan (1x sehari), Dimakan secara teratur (4-6 kali/minggu), Biasa dimakan (3 kali per minggu), Kadang-kadang dimakan (1-2 kali per minggu), Jarang dimakan

3. Jumlah makan,

berkaitan dengan banyaknya makanan yang di makan dalam setiap individu dalam kelompok. Sesuai dengan ukuran yang dikonsumsi, jumlah makanan bergizi harus disesuaikan. Ukuran jumlah makanan yang dikonsumsi setiap kali makan adalah jumlah atau porsi makan.

2.3.6 Pengukuran pola makan

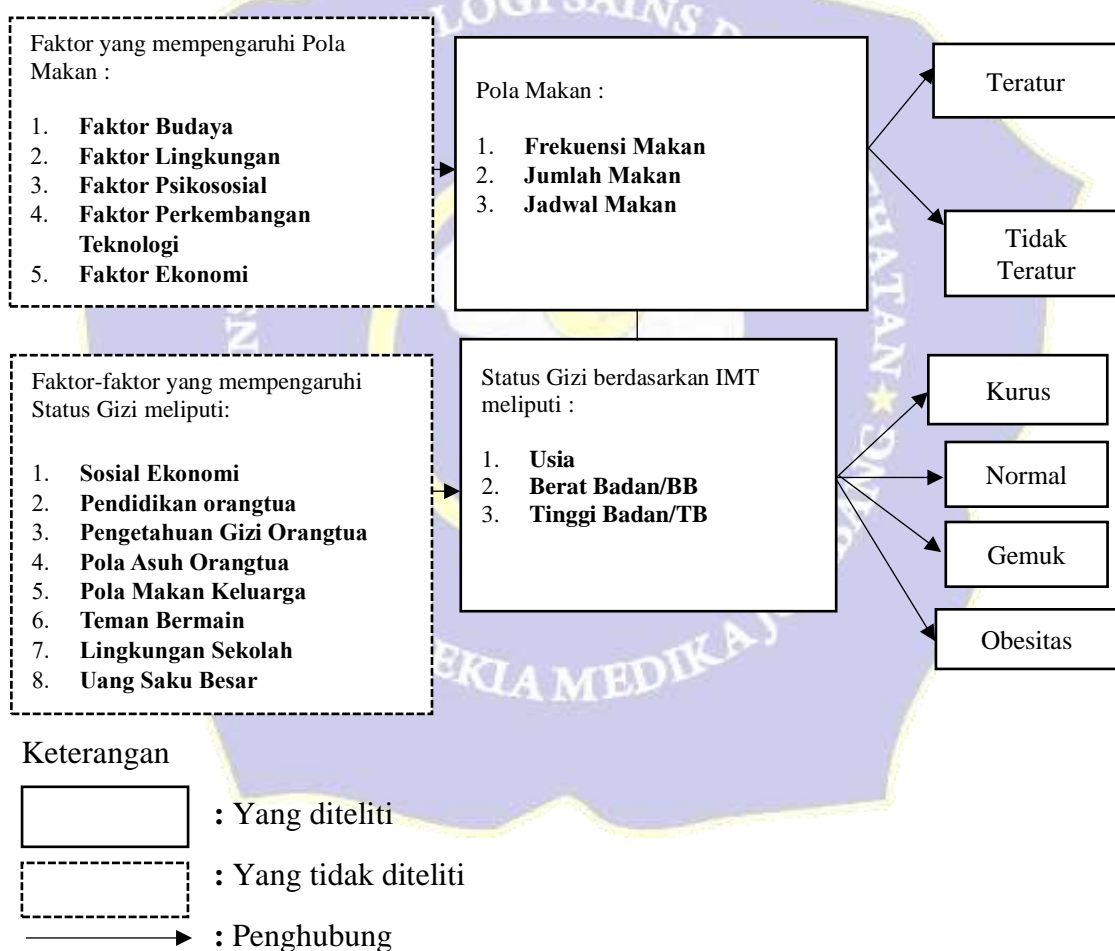
Mengungkap atau mengukur pola makan digunakan skala pola makan berdasarkan teori Faridah Ragil Wijaya yaitu Kuesioner Pola Makan yang. Skala yang di susun dalam penelitian ini mengacu pada bentuk skala guttman. Skala guttman berlaku untuk unidimensional, di mana terdapat dua jenis item dalam skala model ini yaitu memiliki pilihan jawaban bergerak dari “Ya ” dengan nilai 1 , dan “Tidak ” dengan nilai 2. Kuesioner ini memiliki 2 kriteria, antara lain adalah pola makan yang teratur dimana pola makan dikatakan tidak teratur apabila skor menunjukkan 15-22, sedangkan pola makan yang teratur ditunjukkan dengan hasil skor 23-30 (Farida Wijaya, 2023).

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual mencakup konsep-konsep kunci, variabel, hubungan, dan asumsi yang memandu penyelidikan akademis. Hal Ini mendefinisikan ruang lingkup penelitian, mengidentifikasi variabel yang relevan, menetapkan pertanyaan penelitian, dan memandu pemilihan metodologi dan teknik analisis data yang tepat (Adiputra dkk., 2021).



Gambar 3.1 Kerangka konseptual pola makan dengan status gizi pada remaja

3.2 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan atau dugaan sementara yang dibuat berdasarkan pengetahuan dan pengamatan yang ada (kumparan, 2023).

Hipotesis dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut.

H₁ : Ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang

H₀ : Tidak Ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang



BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, Menurut Sinambela (2020) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan angka-angka dalam memproses data untuk menghasilkan informasi yang terstruktur.

4.2 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian bisa dikatakan sebagai rencana, program, maupun desain dalam melakukan penelitian. Rancangan ini adalah kerangka berpikir terkait dengan metodologi penelitian dan teknik pengambilan sampel yang dipilih oleh peneliti dalam melakukan penelitian tersebut. Artinya, peneliti menggabungkan berbagai komponen penelitian dengan cara logis sehingga masalah-masalah yang akan dihadapi dalam penelitian bisa ditangani secara efisien (KBBI, 2024).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Menurut Nursalam (2020), *Cross sectional* adalah sebuah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu waktu.

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini akan di lakukan pada bulan Agustus 2024 sampai Januari 2025.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang.

4.4 Populasi, Sampel, dan Sampling

4.4.1 Populasi

Sugiyono (2020) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh santri di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang sebanyak 70 orang.

4.4.2 Sampel

Rumus Slovin adalah salah satu teori penarikan sampel yang paling populer untuk penelitian kuantitatif. Rumus Slovin biasa digunakan untuk pengambilan jumlah sampel yang harus representatif agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel. Penghitungan sampel dengan rumus Slovin pun bisa digunakan dengan rumus yang sederhana. Berikut rumus Slovin untuk menentukan sampel (Slovin, 2022) :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = 70 : 1 + 70 (0,1)^2$$

$$n = 70 : 1 + 0,70$$

$$n = 70 : 1,70$$

$$n = 41 \text{ Sampel}$$

Keterangan

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

E = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; $e = 0,1$

Berdasarkan defenisi diatas dapat dikaitkan hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah sebanyak 41 orang.

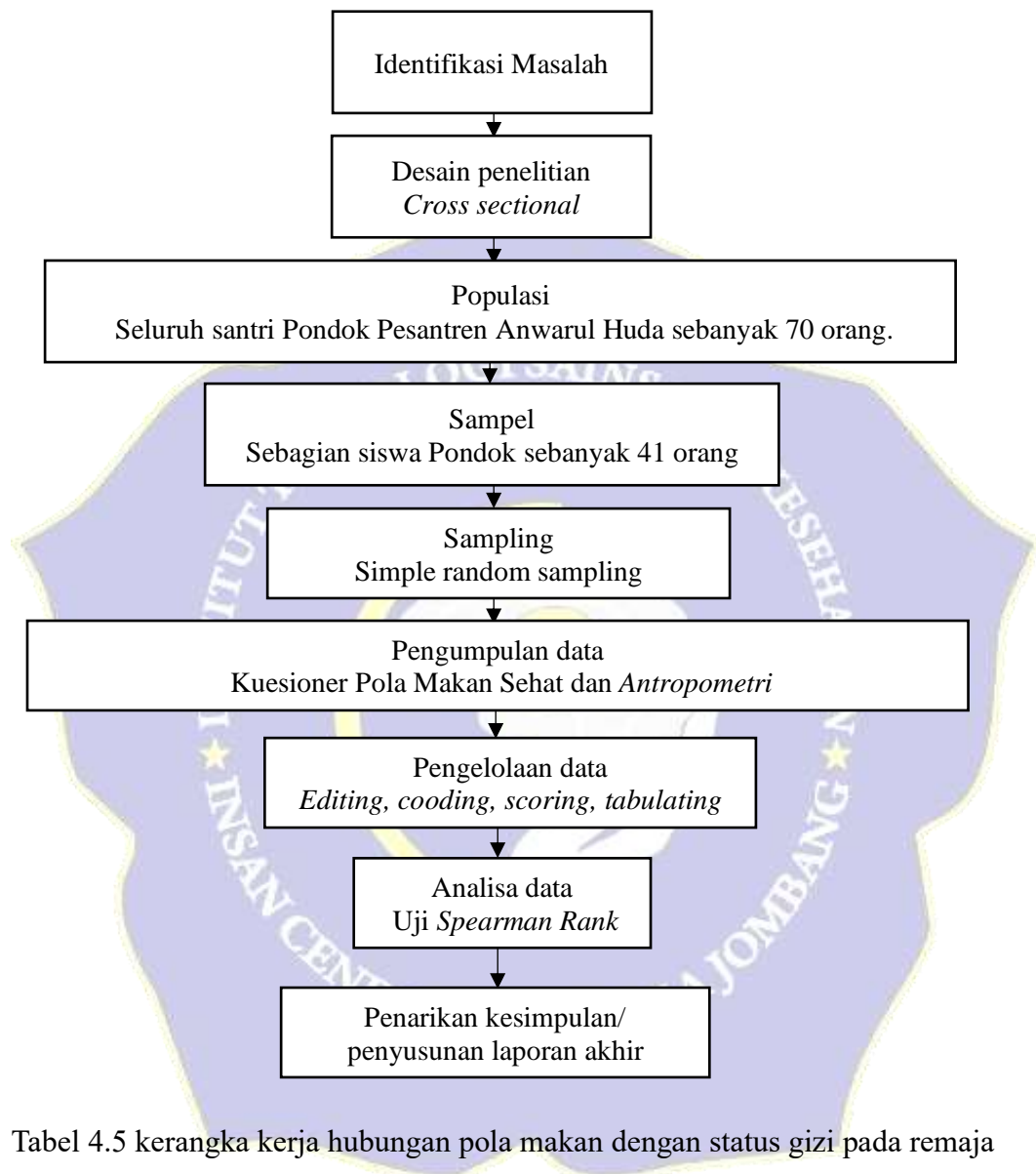
4.4.3 Sampling

Sugiyono, (2021) Sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik sampling dikelompokkan menjadi dua, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Responden dipilih dengan *simple random sampling*, tanpa memandang strata. Simple random sampling yaitu mengambil anggota dari populasi atau menggunakan teknik undian.



4.5 Kerangka Kerja

Kerangka kerja adalah tahapan-tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ilmiah dalam melakukan penelitian sejak awal hingga akhir penelitian.



Tabel 4.5 kerangka kerja hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja yang di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang.

4.6 Identifikasi Variabel

4.6.1 Variabel *Independent* (Bebas)

Dalam penelitian ini variabel independennya adalah pola makan

4.6.2 Variabel *Dependent* (Terikat)

Dalam penelitian ini variabel dependen adalah status gizi

4.7 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah cara seorang ilmuwan untuk mendefinisikan variabel secara operasional dalam hal sifat yang diamati, memungkinkan para ilmuwan untuk melakukan pengamatan atau pengukuran yang tepat tentang suatu objek (Nursalam, 2020).

Tabel 4.7 Definisi operasional hubungan pola makan terhadap status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Independen Pola Makan	Pola makan adalah perilaku yang dilakukan seseorang dalam menentukan bahan makan dan frekuensi makan untuk dikonsumsi setiap harinya. Komponen yang termasuk dalam pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makan, dan jadwal makan. (Pradnyanita, 2019).	1. Frekuensi makan 2. Jumlah makan	K U E S I O N E R	O R D I N A L	<p>Skala Guttman : apabila responden memilih jawaban Ya : 2 dan apabila responden memilih jawaban Tidak : 1</p> <p>Kriteria : Pola makan remaja dipondok pesantren dapat dikatakan Tidak Teratur jika skor 15-22 Dan apabila pola makan remaja dikatakan Teratur maka skor yang didapatkan adalah 23-30 (Farida Wijaya, 2023)</p>

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Dependen Status Gizi	Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. (Prasetya <i>et al.</i> ,2023)	1. Usia 2. Berat Badan/BB 3. Tinggi Badan/TB	T I M B A N G A N D A N M I D L I N E	O R D I N A L	Perhitungan IMT adalah dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat). Kriteria Jika hasil menunjukkan angka kurang dari 17,0 atau 17,0-18,4, remaja berada di kategori kurus, angka 18,5–25,0 berada di kategori normal, dan angka 25,1–27,0 berada di kategori gemuk serta lebih dari 27,0 berada di kategori gemuk berat (obesitas). (Nurjanah & Sukoco, 2023).

4.8 Pengumpulan dan Analisa Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara agar bisa mendapatkan atau mengumpulkan data atau informasi dari responden sesuai dengan lingkup penelitian. Pengumpulan data merupakan tahap mendapatkan data dari responden dengan menggunakan alat atau instrument.

4.8.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2021). Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini adalah bentuk pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner yang digunakan adalah Kuesioner Pola Makan Sehat oleh Farida Wijaya dan Antropometri dari Alphonse Bertillon. Sebelum dilakukannya sebuah penelitian maka peneliti akan melakukan beberapa uji statistik berupa

1. Uji *Validitas*

Pada kali ini peneliti menggunakan kuesioner Pola Makan Sehat oleh Walter Faridah Wijaya yang sudah dilakukan Uji *Validitas*. Kuesioner pola makan yang sehat telah diuji oleh Farida Wijaya Tahun 2023. Soal yang diuji *validitas* sebanyak 15 tentang pola makan. Hasil uji *validitas* untuk kuesioner pola makan diperoleh dari r hitung 0,571-0,895 item pertanyaan valid jika r hitung lebih besar dari t tabel pada $n=20$ yaitu 0,444 dengan demikian kuesioner pola makan dikatakan valid.

2. Uji *Reliabilitas*

Dilakukannya uji *reliabilitas* ini digunakan untuk melihat nilai *cronbach* alpha yaitu 0,724, uji *reliabilitas* pada penelitian ini menggunakan bantuan software SPSS. Kuesioner dikatakan reliabel apabila *cronbach* alpha $>0,6$ (Wiranti, 2020). Hasil uji *reabilitas* untuk variabel pola makan *cronbach's* alpha 0,718 dari 34 item.

4.8.2 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data, yaitu proses mendekati sasaran dan proses mengumpulkan ciri-ciri sasaran yang diperlukan untuk penelitian (Nursalam, 2020) Dalam melakukan penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data dengan cara :

1. Peneliti mengurus perizinan surat pengantar penelitian kepada institusi ITS KES ICME Jombang.
2. Menyerahkan surat perizinan penelitian dari ITS KES ICME Jombang kepada pengasuh pondok pesantren Anwarul Huda Jombang
3. Mengadakan pendekatan kepada responden untuk mendapatkan persetujuan menjadi responden.
4. Menjelaskan kepada calon responden tentang penelitian dan bersedia menjadi responden.
5. Peneliti memberikan kuesioner kepada responden dan memberikan waktu 30 menit untuk mengisi kuesioner.
6. Peneliti mengambil lembar kuesioner dan mengoreksi kuesioner yang sudah terjawab oleh responden.
7. Setelah data terkumpul peneliti melakukan editing, coding, scoring, tabulating dengan uji korelasi.
8. Penyajian hasil penelitian.
9. Penyusunan laporan penelitian

4.8.3 Pengolahan Data

1. *Editing*

Editing adalah sebuah upaya untuk mengecek kembali keakuratan data yang sudah diperoleh atau dikumpulkan. Pengeditan terjadi selama pengumpulan data atau setelah pengumpulan data (Iii dkk, 2021). *Editing* adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner tersebut :

- a. Apakah lengkap, dalam arti semua pertanyaan sudah terisi.
- b. Apakah jawaban atau tulisan masing-masing pertanyaan cukup jelas atau terbaca
- c. Apakah jawabannya relevan dengan pertanyaannya.
- d. Apakah jawaban dari pertanyaan kuesioner dengan pernyataan yang lain.

2. *Cooding*

Cooding adalah kegiatan pemberian kode *numeric* (angka) data yang terdiri atas beberapa kategori (Hariyanto dan Rohmah, 2022). Memasukkan kode ini sangat penting untuk memproses dan menganalisis data di komputer. Biasanya pada saat pengkodean, daftar kode dan artinya juga dibuat dalam sebuah buku (*codebook*) sehingga letak dan arti dari kode variabel dapat lebih terlihat.

1) Data umum

a. Responden

1 = Kode R1 Responden

2 = Kode R2 Responden

3 = Kode R3 Dan selanjutnya

b. Jenis kelamin

Laki-laki = Kode J1

Perempuan = Kode J2

c. Umur

Umur 14-16 tahun (remaja awal) = Kode U1

Umur 17-21 tahun (remaja akhir) = Kode U2

d. Tingkat Pendidikan

SMP = Kode P1

SMA = Kode P2

e. Uang Saku

Lebih = US1

Cukup = US2

Kurang = US3

f. Pengetahuan Tentang Gizi

Mengetahui = D1

Cukup Tahu = D2

Kurang Tahu = D3

2.) Data Khusus

a. Pola makan

Teratur = 1

Tidak Teratur = 2

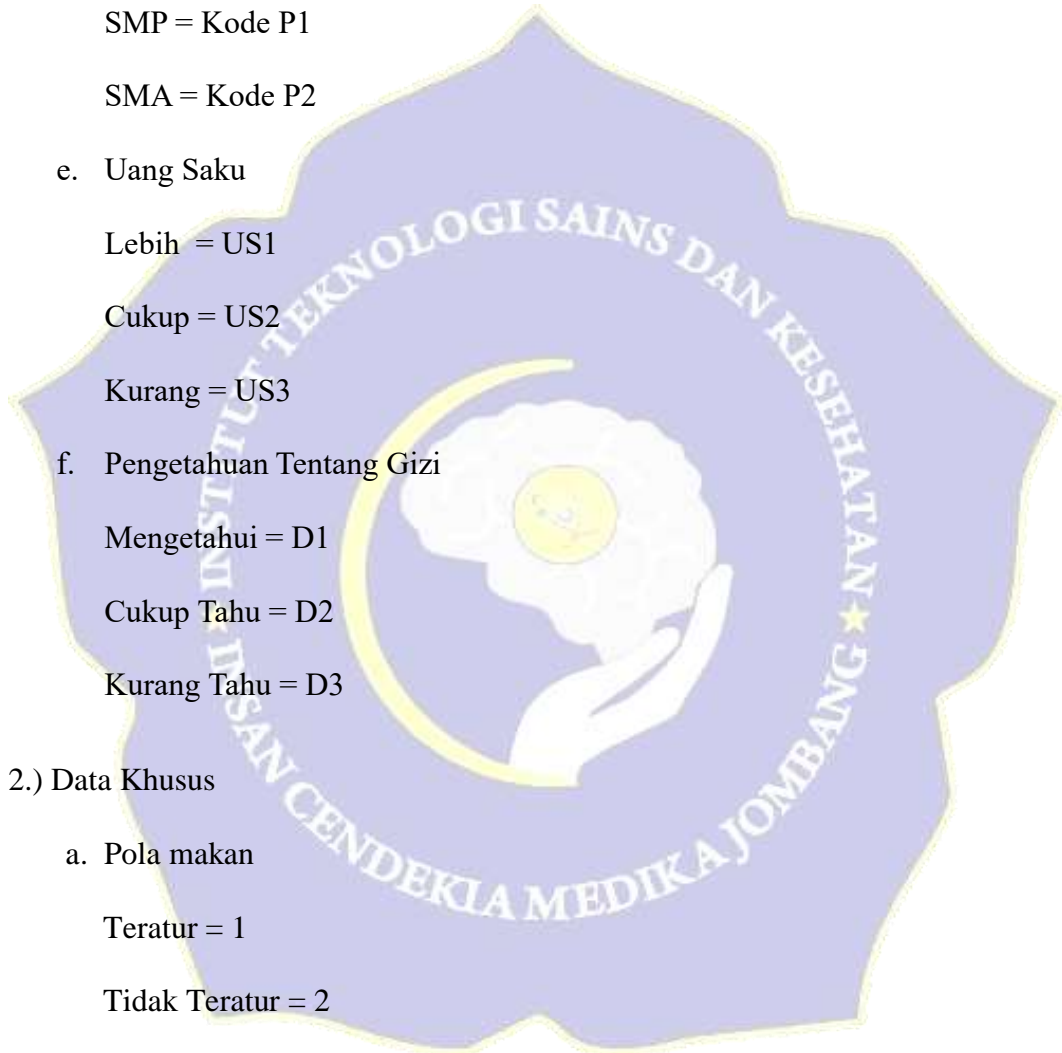
b. Status Gizi

Obesitas = 4

Gemuk = 3

Normal = 1

Kurang = 2



3. *Scoring*

Scoring adalah melakukan penilaian untuk jawaban responden. Untuk mengukur variabel independent yaitu pola makan dengan variabel dependent status gizi, digunakan alat ukur kuesioner.

a. Penilaian Pola Makan Sehat :

Teratur = 1

Tidak Teratur = 2

Kriteria :

Tidak teratur = 15-22

Teratur = 23-30

b. Penilaian Status Gizi

Memiliki 3 poin pernyataan yaitu :

Perhitungan IMT adalah dengan membagi berat badan (dalam kilogram) dengan tinggi badan (dalam meter kuadrat).

Kriteria

Jika hasil menunjukkan angka kurang dari 17,0 atau 17,0–18,4, remaja berada di kategori kurus, angka 18,5–25,0 berada di kategori normal, dan angka 25,1–27,0 berada di kategori gemuk serta lebih dari 27,0 berada di kategori gemuk berat (obesitas).

4. *Tabulating*

Tabulating adalah membuat tabel-tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti (Hariyanto dan Rohmah, 2018). Dalam tahap ini data disusun dalam bentuk tabel agar lebih mempermudah dalam

menganalisis data sesuai dengan tujuan penelitian. Tabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah tabel frekuensi yang dinyatakan dalam persen.

4.8.4 Cara Analisa Data

1. Analisa *Univariat* (Analisa Deskriptif)

Analisa *univariat* adalah analisa yang dilakukan untuk menganalisa tiap variabel dari hasil penelitian. Analisis *univariat* bertujuan menjelaskan analisis pada masing masing variabel secara deskriptif dari variabel independent untuk mengetahui hasil data Pola makan menggunakan kuesioner dan variabel dependent untuk mengetahui status gizi menggunakan kuesioner (Firdaus, 2021)

Analisa univariat dilakukan dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentasi kategori

F : Frekuensi kategori

N : Jumlah responden

Hasil dari analisa univariat dapat dikategorikan sebagai berikut :

0% = Tidak seorangpun

1-25% = Sebagian kecil

26-49% = Hampir setengahnya

50% = Setengahnya

51-74% = Sebagian besar

75-99% = Hampir seluruhnya

100% = Seluruhnya

2. Analisa *Bivariat*

Analisis *bivariat* adalah analisis yang dilakukan pada lebih dari dua variabel. Analisis *bivariat* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel signifikan atau tidak. Analisa *bivariat* ini menggunakan uji *sperman rank* dengan bantuan salah satu software di komputer, bila mana hasilnya $<0,05$ maka kesimpulannya ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja, akan tetapi bila hasilnya $>0,05$ maka kesimpulannya adalah tidak ada korelasi atau tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja.

4.9 Etika Penelitian

1. *Informed Consent* (Persetujuan)

Informed consent adalah sebuah bentuk persetujuan antara peneliti dan dengan responden. *Informed consent* tersebut ini dapat diberikan sebelum melakukan penelitian dengan cara memberikan lembar kesediaan untuk menjadi responden. Tujuannya adalah supaya subjek bisa mengerti maksud dan tujuan dilakukannya penelitian dan juga mengetahui dampaknya (Nursalam, 2020)

2. *Anonymity* (Tanpa Nama)

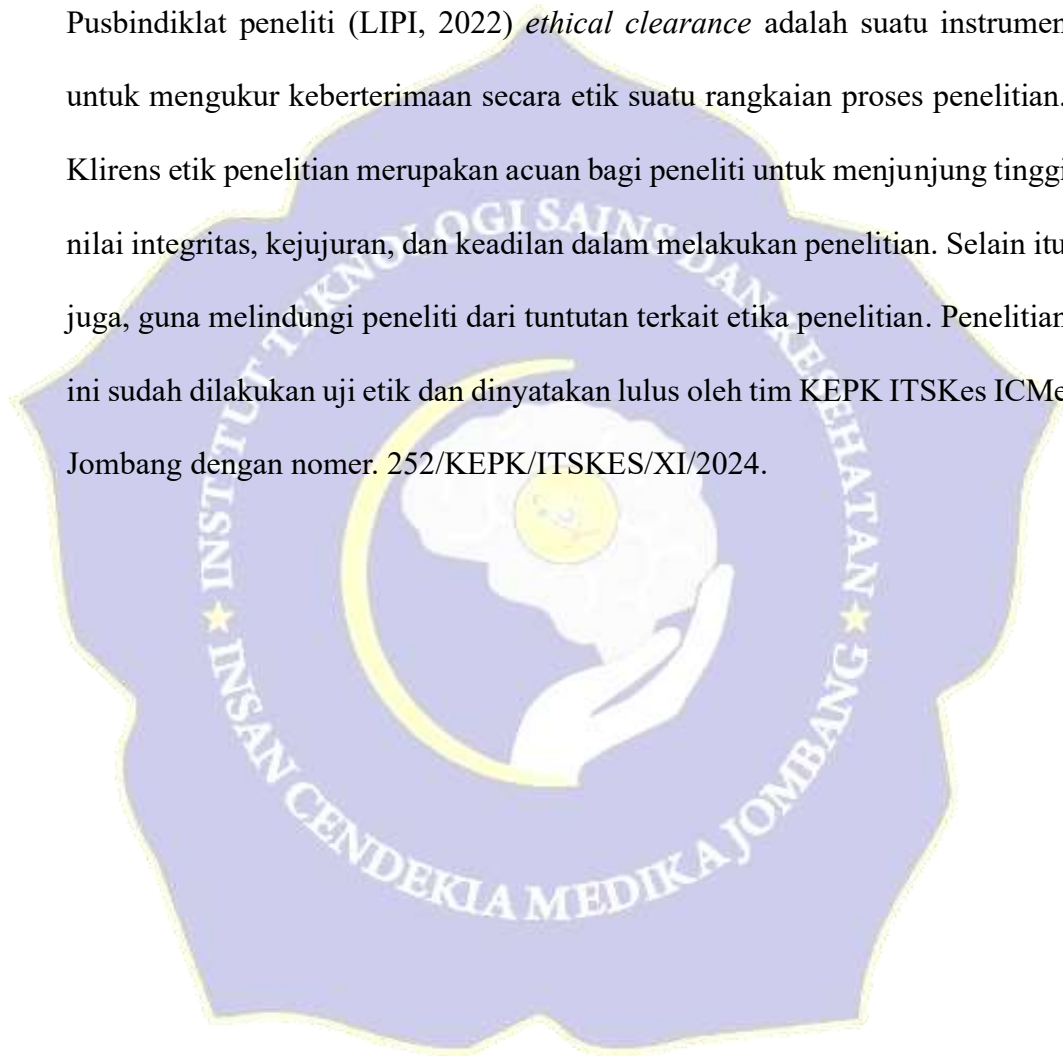
Anonymity memiliki tujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas dari subjek dengan cara peneliti tidak mencantumkan nama subjek dalam lembar pengumpulan data, akan tetapi cukup dengan memberikan kode pada lembar tersebut.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti akan selalu menjaga kerahasiaan informasi yang diterimanya, dan hanya diungkapkan kepada kelompok tertentu yang terlibat dalam penelitian untuk menjaga kerahasiaan subjek penelitian selanjutnya.

4. *Etichal Clearance*

Pusbindiklat peneliti (LIPI, 2022) *ethical clearance* adalah suatu instrumen untuk mengukur keberterimaan secara etik suatu rangkaian proses penelitian. Klirens etik penelitian merupakan acuan bagi peneliti untuk menjunjung tinggi nilai integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian. Selain itu juga, guna melindungi peneliti dari tuntutan terkait etika penelitian. Penelitian ini sudah dilakukan uji etik dan dinyatakan lulus oleh tim KEPK ITSKes ICMe Jombang dengan nomer. 252/KEPK/ITSKES/XI/2024.



BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil penelitian.

5.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Pondok Pesantren Anwarul Huda terletak di Kabupaten Jombang, Provinsi Jawa Timur. Secara geografis Provinsi Jawa Timur terletak di antara 11100 Bujur Timur – 11404' dengan luas wilayah sebesar 47.963 km² yang meliputi dua bagian utama. Yaitu Jawa Timur daratan. Wilayah daratan Jawa Timur sebesar 88,70 persen atau 42.541 km².

Pesantren salafiyah berarti pesantren tersebut masih mempertahankan sistem pengajaran tradisional, dengan materi pengajaran kitab-kitab kuning. Selain itu, Pondok Pesantren Anwarul Huda juga memiliki lembaga pendidikan dalam bidang formal yang berjenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

5.1.2 Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan Desember 2024.

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	13-16 Tahun	28	68,3 %
2.	17-21 Tahun	13	31,7 %
Jumlah		41	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui umur remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 13-16 tahun sebanyak 28 orang (68,3 %).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan Desember 2024

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	19	46,3 %
2.	Perempuan	22	53,7 %
Jumlah		41	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 responden menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (53,7 %).

3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan desember.

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SMP	26	63,4 %
2.	SMA	15	36,6 %
Jumlah		41	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar Pendidikan responden berjenjang SMP sebanyak 26 orang (63,4 %).

4. Karakteristik responden berdasarkan uang saku

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan uang saku remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan Desember. 2024

No	Uang saku	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Lebih	9	22,0 %
2.	Cukup	25	61,0 %
3.	Kurang	7	17,0 %
Jumlah		41	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 responden menunjukkan bahwa Sebagian besar

memiliki uang saku cukup sebanyak 25 orang (61,0 %).

5. Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan tentang gizi

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan tentang gizi pada reamaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan Desember 2024

No	Pengetahuan tentang gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Mengetahui	16	14,6 %
2.	Cukup Mengetahui	25	61,0 %
3.	Kurang Mengetahui	10	24,4 %
Jumlah		41	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan tentang gizi responden adalah cukup mengetahui sebanyak 25 orang (61,0 %).

5.1.2 Data Khusus

1. Karakteristik responden berdasarkan kategori pola makan

Table 5.7 distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori pola makan pada remaja di pondok pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan Desember 2024.

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Teratur	11	26,8 %
2.	Tidak teratur	30	73,2 %
Jumlah		41	100 %

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak teratur yang berjumlah sebanyak 30 orang (73,2 %).

2. Karakteristik responden berdasarkan kategori status gizi

Tabel 5.8 distribusi frekuensi responden berdasarkan kategori status gizi pada remaja di pondok pesantren Anwarul Huda Jombang pada bulan Desember 2024.

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kurus	25	61,0 %
2.	Normal	16	39,0 %
3.	Gemuk	0	0 %
4.	Obesitas	0	0 %
Jumlah		41	100 %

Sumber : data primer di olah, 2024

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi kurus yang berjumlah sebanyak 25 orang (61,0 %),

3. Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

Tabel 5. 9 Tabulasi silang hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang, bulan Desember 2024.

Pola Makan	Status Gizi								Total	
	Normal		Kurus		Gemuk		Obesitas		f	%
	f	%	f	%	f	%	F	%		
Teratur	10	29,0 %	1	9,1%	0	0 %	0	0 %	11	38,1%
Tidak Teratur	6	10,0 %	24	51,9%	0	0 %	0	0 %	30	61,9%
Total	16	39,0%	25	61,0%	0	0 %	0	0 %	41	100%

Uji Spearman rank nilai p -value = 0,000

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan tidak teratur dan status gizi kurus sebanyak 24 responden (51,9 %). Hasil uji statistik *Spearman rank* didapatkan nilai probabilitas $0,000 < \alpha = 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Pola Makan

Berdasarkan tabel 5.7 pola makan remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki pola makan tidak teratur yang berjumlah 30 orang (73,2 %). Menurut peneliti, remaja yang tinggal di pondok pesantren sering menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan yang teratur. Hal ini terjadi karena remaja terbiasa melewatkan sarapan, kebiasaan makan yang tidak konsisten, baik dari segi waktu, jumlah, maupun jenis makanan yang dikonsumsi. Jadwal kegiatan yang padat mulai bangun tidur juga mempengaruhi pola makan remaja sehingga menyebabkan sebagian besar remaja kesulitan dalam mengatur jadwal makan yang baik.

Hal ini akan sejalan dengan teori dari Puspitaningrum (2023) Pola makan tidak teratur adalah kebiasaan makan yang tidak konsisten, baik dari segi waktu, jumlah, maupun jenis makanan yang dikonsumsi. Menu yang monoton dan kurang menarik dapat membuat remaja kehilangan nafsu makan atau memilih camilan sebagai pengganti, yang sering kali kurang bernutrisi. Remaja di pesantren sering kali tidak memiliki akses atau edukasi yang memadai mengenai nutrisi, sehingga mereka cenderung abai terhadap kebutuhan gizi mereka. Hal ini berdampak pada kurangnya energi, konsentrasi yang menurun, dan risiko gangguan kesehatan. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan kolaborasi antara pihak pesantren, orang tua, dan para ahli gizi. Penyediaan makanan yang bergizi, waktu makan yang lebih fleksibel, serta edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dapat membantu menciptakan perubahan yang positif.

Faktor yang mempengaruhi pola makan pertama yaitu jenis kelamin. Berdasarkan tabel 5.2 diketahui jenis kelamin remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (53,7 %). Menurut peneliti, secara umum remaja perempuan mengalami pola makan tidak teratur karena perubahan hormonal yang signifikan selama masa pubertas, sehingga memengaruhi nafsu makan mereka, seperti rasa lapar yang fluktuatif atau preferensi makanan tertentu, terutama menjelang atau selama siklus menstruasi. Kondisi ini dapat membuat mereka sulit menjaga pola makan yang konsisten.

Hal ini akan sejalan dengan teori dari Siburian.E (2024). Kurangnya edukasi mengenai pola makan sehat dan kebutuhan gizi untuk mendukung kesehatan dan perkembangan tubuh sebagian remaja mengalami kehilangan nafsu makan, sementara yang lain mungkin makan berlebihan sebagai pelarian dari tekanan yang dirasakan. Ada beberapa remaja perempuan yang mempunyai kebiasaan makan tidak teratur di sebabkan berbagai faktor seperti rasa lapar yang fluktuatif atau preferensi makanan tertentu, terutama menjelang atau selama siklus menstruasi. Selain itu, dukungan emosional dari pembina dan teman sebaya juga penting untuk memastikan remaja perempuan merasa nyaman dan mampu mengelola tantangan yang mereka hadapi. Dengan langkah ini, kesehatan dan kesejahteraan mereka dapat lebih terjaga, mendukung produktivitas serta kualitas hidup di pesantren.

Faktor yang memengaruhi pola makan kedua adalah tingkat pendidikan. Berdasarkan tabel 5.3 diketahui pendidikan remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar berjenjang SMP sebanyak 26 orang (63,4 %). Menurut peneliti, pada usia SMP, remaja berada dalam tahap

perkembangan fisik dan mental yang signifikan, sehingga mengganggu pola makan tidak teratur. Namun, remaja SMP seringkali melewatkan waktu makan dan digantikan dengan mengonsumsi makanan ringan. Ketersediaan makanan di pesantren juga memengaruhi pola makan tidak teratur remaja SMP. Menu yang disajikan umumnya dibuat dalam jumlah besar dan tidak selalu sesuai dengan kebutuhan individu. Jika makanan yang tersedia kurang menarik bagi mereka atau tidak memenuhi selera, remaja SMP cenderung mengurangi porsi makan atau menggantinya dengan makanan ringan yang lebih mudah diakses tetapi kurang bernutrisi.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh, Kartika dkk. (2023). Remaja SMP berada dalam masa transisi dari kanak-kanak ke remaja, yang sering kali membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial. Dalam situasi pesantren, mereka mungkin mengikuti kebiasaan teman-temannya, seperti melewatkan makan untuk melanjutkan bermain, belajar, atau sekadar bersantai. Kurangnya edukasi tentang pentingnya pola makan sehat menjadi tantangan lainnya. Di usia ini, banyak remaja belum memahami pentingnya makanan bergizi untuk mendukung kesehatan dan konsentrasi belajar. Mereka lebih memilih makanan praktis atau yang sesuai selera, tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Untuk mengatasi pola makan yang tidak teratur pada remaja SMP di pondok pesantren, perlu dilakukan langkah-langkah strategis. Penyediaan makanan bergizi dengan menu yang bervariasi dan sesuai kebutuhan remaja dapat menjadi solusi awal. Jadwal makan yang lebih fleksibel serta edukasi tentang pentingnya pola makan sehat juga harus diberikan secara berkelanjutan. Selain itu, dukungan dari pengasuh pesantren dalam membangun lingkungan yang

positif dan mendukung kesehatan remaja sangat penting agar mereka dapat menjaga pola makan yang teratur. Dengan pendekatan ini, kesehatan dan kualitas hidup remaja SMP di pondok pesantren dapat lebih terjamin.

Faktor yang mempengaruhi pola makan ketiga adalah uang saku. Berdasarkan tabel 5.4 diketahui uang saku remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa Sebagian besar memiliki uang saku cukup sebanyak 25 orang (61,0 %). Menurut peneliti, Salah satu alasan utama adalah kecenderungan remaja untuk menggunakan uang saku mereka untuk membeli camilan atau makanan cepat saji yang praktis dan sesuai selera tetapi rendah nilai gizi. Hal ini bisa menyebabkan remaja mengalami pola makan yang tidak teratur karena lebih memilih makanan seperti gorengan, keripik, atau minuman manis lebih sering menjadi pilihan dibandingkan makanan berat yang bergizi. Dimana hal ini disebabkan oleh keterbatasan uang saku yang cukup untuk membeli makanan tambahan dengan harga terjangkau. Kebiasaan ini menyebabkan mereka melewati waktu makan utama karena merasa sudah kenyang, kebutuhan nutrisi tubuh tidak terpenuhi dengan baik. yang pada akhirnya berdampak pada ketidakteraturan pola makan mereka.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh, Maulidya.J.S (2024) Remaja dengan uang saku yang cukup, sering kali mengikuti kebiasaan teman-teman sebaya untuk membeli jajanan di luar waktu makan utama. Kebiasaan ini menciptakan pola makan yang tidak teratur, di mana mereka lebih fokus pada konsumsi makanan ringan atau minuman instan daripada makanan bernutrisi. Selain itu, rasa kebebasan dalam mengelola uang saku sering kali membuat mereka kurang memperhatikan keseimbangan gizi. Remaja dengan uang saku cukup

mungkin merasa memiliki kendali lebih besar atas apa yang mereka konsumsi. Untuk mengatasi pola makan tidak teratur pada remaja dengan uang saku cukup di pondok pesantren, diperlukan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan pengelolaan uang saku. Pendekatan ini dapat mencakup pemberian informasi tentang nutrisi, pengaturan waktu makan, dan pengendalian kebiasaan konsumtif terhadap makanan ringan. Selain itu, pengelola pesantren dapat menyediakan menu makanan yang lebih variatif dan menarik untuk mendorong remaja memilih makanan utama daripada camilan. Dengan langkah ini, remaja dapat belajar mengelola kebiasaan makan mereka secara lebih sehat dan seimbang, meskipun memiliki uang saku yang cukup.

Berdasarkan hasil kuesioner, remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda memiliki pola makan yang tidak teratur. Rata-rata nilai dari 5 indikator pola makan didapatkan indikator pola makan dengan nilai rendah. Menurut peneliti, di pondok pesantren sering kali menjadi salah satu faktor penyebab pola makan tidak teratur di kalangan santri. Gaya hidup khas pesantren, yang diwarnai oleh jadwal padat, nilai-nilai kebersamaan, dan aturan tertentu, berkontribusi pada kebiasaan makan yang tidak selalu teratur atau seimbang. Salah satu aspek utama adalah jadwal kegiatan yang sangat terstruktur dan padat. Santri dihadapkan pada rangkaian aktivitas seperti ibadah berjamaah, kajian agama, sekolah formal, hingga tugas kebersihan yang sering kali mengurangi waktu mereka untuk makan. Waktu makan biasanya diatur secara kolektif dengan durasi terbatas, sehingga santri harus makan cepat atau terkadang melewatkan makan demi mengejar kegiatan berikutnya. (Ersila. W 2024).

5.2.2 Status gizi

Berdasarkan tabel 5.8 status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki status gizi kurus yaitu dengan kategori IMT 17 - 18,4 yang berjumlah sebanyak 25 orang (61,0 %). Menurut peneliti, status gizi remaja di pondok pesantren yang sebagian besar berada pada kategori kurus atau didapatkan kategori IMT dengan skor 17-18,4 dengan kondisi di mana berat badan seseorang jauh di bawah rata-rata untuk tinggi badannya. Kehidupan di pesantren memiliki karakteristik tersendiri yang dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi remaja. Remaja kurus seringkali menjadi perhatian, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat luas. Dalam beberapa kasus, kualitas makanan yang kurang optimal atau porsi yang terbatas membuat santri tidak mendapatkan cukup nutrisi, terutama protein, vitamin, dan mineral, yang penting untuk pertumbuhan dan kesehatan.

Teori yang mendukung dikemukakan oleh Nadhliroh dkk (2021) dimana remaja kurus di pesantren cenderung memiliki beberapa karakteristik dan faktor yang mempengaruhi kondisi mereka. Mengandalkan makanan ringan sebagai pengganti makan utama. Namun, Jadwal makan yang padat dan porsi makan yang terbatas dapat menyebabkan asupan kalori dan nutrisi tidak tercukupi. Kebiasaan ini memperparah kondisi kekurangan gizi, meskipun remaja merasa kenyang setelah mengonsumsi makanan. Hal ini menyebabkan mereka tidak memprioritaskan pola makan sehat dan seimbang, serta lebih memilih makanan praktis tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Kondisi lingkungan fisik di pesantren, seperti fasilitas makan yang terbatas atau minimnya pengawasan terhadap pola makan santri, juga menjadi faktor pendukung. Banyak pesantren yang

belum memiliki sistem pemantauan gizi secara rutin, sehingga kondisi kurus pada remaja tidak terdeteksi dan tidak segera ditangani. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan langkah-langkah terpadu dari berbagai pihak. Pondok pesantren dapat memperbaiki menu makanan dengan memperhatikan nilai gizi dan variasi, serta menyediakan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara berkala dapat membantu mendeteksi masalah gizi lebih awal. Dengan pendekatan ini, diharapkan status gizi remaja di pondok pesantren dapat meningkat, mendukung kesehatan mereka, dan memastikan mereka dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal.

Faktor yang memengaruhi status gizi yang pertama adalah usia. Berdasarkan tabel 5.1 diketahui umur remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 13-16 tahun sebanyak 28 orang (68,3 %). Menurut peneliti, usia 13-16 tahun merupakan masa remaja awal, di mana tubuh mengalami kondisi di mana berat badan seseorang jauh di bawah rata-rata untuk tinggi badannya. Pada fase ini, kebutuhan gizi tidak meningkat secara signifikan, termasuk kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral. Namun, remaja usia 13-16 tahun cenderung lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji sehingga asupan nutrisinya tidak mencukupi.

Nabila S. (2024) mengemukakan teori remaja usia 13-16 tahun masih belum terbiasa untuk mengatur pola makan dan kebutuhan makan yang baik. Hal ini memperburuk kondisi kurang gizi yang sudah disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur. Untuk mengatasi status gizi kurus pada remaja di pondok pesantren, diperlukan pendekatan yang komprehensif. Pengelola pesantren dapat meningkatkan kualitas dan variasi menu makanan, memberikan waktu makan yang

cukup, serta melakukan edukasi tentang pentingnya gizi bagi kesehatan dan perkembangan. Program pemantauan status gizi secara berkala juga dapat membantu mendeteksi masalah sejak dini dan memberikan intervensi yang sesuai. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan remaja dapat memenuhi kebutuhan gizi mereka, mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan produktivitas selama masa pendidikan di pesantren.

Faktor yang memengaruhi status gizi yang kedua adalah pengetahuan tentang gizi. Berdasarkan tabel 5.5 diketahui pengetahuan tentang gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang menunjukkan bahwa sebagian besar adalah cukup mengetahui sebanyak 25 orang (61,0 %). Menurut peneliti, meskipun memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi, remaja di pondok pesantren sering kali tetap memiliki status gizi yang kurus. Hal ini terjadi karena meskipun mereka memahami pentingnya asupan nutrisi, mereka belum bisa memenuhi kebutuhan nutrisi yang cukup dari makanan yang disediakan oleh pihak pesantren. Dimana hal ini dapat menghambat pemenuhan kebutuhan gizi mereka secara optimal.

Hal ini dikemukakan dalam teori oleh Khatimah N.H. (2022) dimana remaja yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung lebih sadar akan pentingnya pola makan yang bergizi, seperti konsumsi makanan yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral yang mendukung pertumbuhan serta aktivitas sehari-hari. Selain itu, pengetahuan gizi juga membantu mereka dalam menghindari kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji berlebihan dan pola makan yang tidak teratur, yang dapat berdampak negatif pada status gizi. Dengan demikian, pemahaman yang baik tentang gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan sehingga remaja dapat mencapai status gizi yang optimal.

Berdasarkan hasil perhitungan IMT dengan antropometri, remaja yang bersekolah di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang memiliki status gizi kurus. Menurut peneliti, remaja di pondok pesantren cenderung memiliki status gizi kurus karena berbagai faktor, termasuk pola makan yang tidak teratur dan kurangnya variasi menu. Jadwal kegiatan yang padat, seperti ibadah, belajar, dan tugas lainnya, seringkali mengurangi waktu makan atau membuat mereka melewatkan makan. Makanan yang tersedia di pesantren biasanya terbatas, sehingga tidak cukup memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi yang diperlukan tubuh remaja yang sedang tumbuh. Selain itu pengaruh sosial teman sebaya juga dapat memengaruhi nafsu makan, memperburuk kondisi gizi mereka (Simanullang dkk,2020).

5.2.3 Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki pola makan tidak teratur dan status gizi kurus sebanyak 24 responden (51,9 %). Hasil uji statistik *Spearman rank* didapatkan nilai probabilitas 0,000 atau $< 0,05$ maka H_1 diterima yang artinya ada Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang. Menurut peneliti, Pola makan yang tidak teratur memiliki hubungan yang sangat erat dengan status gizi kurus pada remaja di pondok pesantren karena asupan makanan yang tidak memadai menghambat tubuh untuk mendapatkan cukup energi dan nutrisi yang dibutuhkan, terutama pada masa pertumbuhan. Remaja di pondok pesantren sering kali menghadapi jadwal yang padat, dengan kegiatan ibadah, pelajaran, dan tugas-tugas lainnya, yang sering kali membuat mereka melewatkan waktu makan atau makan dengan terburu-buru. Ketidakteraturan ini mengurangi jumlah dan kualitas

makanan yang mereka konsumsi, sehingga tubuh kekurangan kalori, protein, serta mikronutrien penting yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan kesehatan.

Pola makan yang tidak teratur juga sering kali berhubungan dengan pilihan makanan yang tidak sehat, seperti camilan yang tinggi gula dan lemak, tetapi rendah gizi. Meskipun makanan ringan ini memberikan energi cepat, mereka tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi jangka panjang. Akibatnya, remaja yang mengalami pola makan tidak teratur cenderung memiliki status gizi yang kurang optimal, yang pada akhirnya mengarah pada kondisi gizi kurus. Dengan kata lain, ketidakteraturan dalam pola makan menjadi faktor utama yang menghalangi tubuh untuk mendapatkan asupan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan secara keseluruhan (Widiastuti W. dkk, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etik Kusniyati (2023) dengan judul Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak pra remaja dimana hasil penelitian didapatkan sebanyak 18 santri (52,9%) mempunyai pola konsumsi makanan dalam kategori kurang dari ketetapan kebutuhan energy. Status gizi sebagian besar santri berada pada kategori kurus yaitu 18 santri (52,9%). Analisa data dengan uji statistik spearman Rho menggunakan bantuan SPSS versi 20.0 diketahui bahwa nilai $p(0,000) < \alpha(0,01)$ sehingga ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi. Frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan akan mempengaruhi asupan makanan yang akan berdampak terhadap status gizi. Maka perlu adanya perbaikan dalam konsumsi makan baik dalam kuantitas maupun kualitas serta aneka ragam menu makanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faridah Ragil W (2022) dengan judul Hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan gizi lebih, dengan subjek yang berbeda menunjukkan hasil sebagian besar anak prasekolah berada pada kategori status gizi baik sebanyak 36 orang (72%). Hasilnya menunjukkan ada hubungan pola makan dengan status gizi pada usia prasekolah anak-anak ($p = 0,040$). Status gizi ditentukan oleh kecukupan pangan dan kemampuan tubuh yang mengandung nutrisi bagi kesehatan sehingga pola makan yang baik adalah diperlukan untuk memperoleh status gizi normal. Implikasi dari penelitian ini adalah peran seorang ibu dalam memberikan gizi yang cukup kepada anak .

Pada penelitian lain yang dilakukan Raden Vina Iskandya Putri kepada mahasiswa menunjukkan bahwa pola makan merupakan perilaku seseorang mengenai pilihan makanan dan perilaku makan secara konsisten dan berulang dari waktu ke waktu. Pola makan mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makan, dan metode penyiapan makanan. Dalam memenuhi kebutuhan makannya, mahasiswa indekos sering kali terjadi perubahan pola makan yang tidak sesuai kebutuhan sehingga asupan nutrisi pada tubuh pun berkurang. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indekos. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara secara langsung. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa indekos Program Studi Gizi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Putri R.V.I, 2023).

BAB 6

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

1. Pola makan remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang Sebagian besar dengan kategori pola makan yang tidak teratur.
2. Status gizi remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang Sebagian besar dengan kategori status gizi kurus.
3. Ada hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Desa Genukwatu, Kecamatan Ngoro, Kabupaten Jombang

6.2 Saran

1. Bagi petugas kesehatan

Petugas kesehatan perlu melakukan pemeriksaan status gizi santri dan pola makan secara berkala untuk memantau perkembangan kesehatan mereka. Ini dapat membantu mendeteksi masalah gizi sejak dini dan memberikan edukasi yang tepat seperti mengamati pola makan dan jadwal makan. Pemantauan ini juga bisa disertai dengan konsultasi terkait pola makan sehat untuk setiap individu..

2. Bagi guru (Ustadz/Ustadzah), orang tua, dan remaja

Guru dapat mengadakan sesi pembelajaran tentang gizi yang tepat dan cara mengatur waktu makan yang baik, dengan penekanan pada pentingnya asupan makanan yang bergizi untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja. Sedangkan, orang tua sebaiknya membekali anak-anak mereka dengan pengetahuan dasar tentang pentingnya makan dengan teratur dan bergizi, baik

sebelum mereka masuk pesantren maupun selama di sana. Menjelaskan tentang kebutuhan tubuh untuk mendapatkan gizi seimbang yang mendukung pertumbuhan fisik dan mental sangat penting. Dan khususnya pada remaja agar belajar mengatur waktu makan mereka dengan bijak. Mereka harus berusaha untuk makan pada waktu yang ditentukan dan menghindari melewatkan waktu makan utama. Makan dengan perlahan dan tidak terburu-buru juga akan membantu tubuh mencerna makanan dengan baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dengan melakukan penelitian tentang eksperimen pengaruh pola makan dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Dinas Pmd, L. (2024). Survei Status Gizi Indonesia (Ssgi) 2024, Pemkab Lamongan. <https://www.lamongankab.go.id/>.
- Firdaus. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengunjung Terhadap Protokol Kesehatan Covid-19 Di Btklpp Kelas I Palembang. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 5(2), 6. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i2.673>
- Iii, B. A. B., & Penelitian, M. (2021). *Aghnia Rachma Sholihatunnisa, 2022 Metode The Four Cs Of Parenting Dalam Membentuk Karakter Disiplin Pada Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu*.
- Kawatu, S. M. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais. *Skripsi*, 1–74.
- Kbbi. (2024). *Rancangan Penelitian: Arti, Manfaat, Dan Contoh*. <https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/rancangan-penelitian-arti-manfaat-dan-contoh/>
- Kumparan. (2023). *Hipotesis: Pengertian Dan Jenis-Jenisnya | Kumparan.Com*. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/berita-terkini/hipotesis-pengertian-dan-jenis-jenisnya-2010skq8ku5/1>
- Lipi. (2022). *Pentingnya Klirens Etik Penelitian | E-Ppid*. <https://ppid.brin.go.id/posts/pentingnya-klirens-etik-penelitian>
- Monk. (2020). *Landasan Teori Remaja*.
- Nurjanah, S., & Sukoco, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Melalui Pendidikan Kesehatan Pencegahan Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(5), 1836–1843. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9428>

- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian. *Kaos Gl Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/J.Jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/J.Smr.2020.02>
- Prasetya, G., Sartika, A. N., Sari, A. E., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Alamsyah, P. R. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat (Jmm)*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.47522/Jmm.V4i1.159>
- Raden Vina Iskandya Putri¹, T. A. R. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Ilmu Kesehatan Dan Gizi (Jig)*, 2(3), 310–324.
- Siti Nurbaeti, T. (2023). Status Gizi Remaja Di Smkn 1 Indramayu Kabupaten Indramayu. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 31–42. <https://doi.org/10.31943/Abdi.V1i1.3>
- Slovin. (2022). Analisis Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di Sdn 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda. *Jurnal Pendidikan Ips*, 4(2), 5360. <http://jurnal.ut.ac.id/index.php/jp/search/authors/view?givenname=MeryNoviyanti&familyname=&affiliation=UniversitasTerbuka&country=id&authorname=MeryNoviyanti>
- Sugiyono. (2021). Uji Instrumen. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 1(69), 5–24.
- Wijaya, F. (2023). Pola Makan Yang Benar. *Ejournal Poltekkes*, 8–30. <https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/pnj/article/view/1092>
- Puspitaningrum, D. A., Hikmah, K., & Nur, M. A. (2023). *Stunting Fenomena, Realita, Solusi*. Deepublish.
- SALSABILA, A. P. (2024). *Hubungan Stres Terhadap Kejadian Dismenorea Pada Remaja Putri Tengah DI SMP Al-Fattah Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Siburian, E. (2024). Studi Identifikasi Faktor-faktor Penyebab Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Siswi SMK Kesehatan Wirahusada Medan.
- Kartikasari, F., Mardiana, S. S., & Mubarokah, N. A. (2023). Perbedaan Frekuensi Penggunaan Media Sosial Dengan Prestasi Belajar Pada Remaja di SMP. *Indonesia Jurnal Perawat*, 8(1), 7-23.
- Maulidya, J. S. (2024). *Studi Fenomenologi Perilaku Konsumtif Serta Gaya Hidup Santri Putri Pada Pendidikan Pondok Pesantren Sumurnangka Modung*

- Bangkalan* (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA).
- Ersila, W., & ST, S. (2024). Peran Kader Dalam Mengoptimalkan Keamanan Pangan Pada Ibu Hamil. *Tantangan Dan Problematika Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 27.
- Nadliroh, K. A., Susanti, N., & Gaffar, H. D. (2021). Mewujudkan Pesantren Dan Generasi Santri Sehat.
- Nabila, S. (2024). *Peran Dukungan Sosial Dalam Penyesuaian Diri Remaja Di Pantia Asuhan Islam Media Kasih Seutui Kecamatan Baiturrahman* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Dewi, M., & Ulfah, M. (2021). *Buku Ajar Remaja dan Pranikah untuk Mahasiswa Profesi Bidan*. Universitas Brawijaya Press.
- Sitti Patimah, S. K. M. (2021). *Stunting Mengancam Human Capital*. Deepublish.
- Setiawati, Y., Fithriyah, I., & KJ, S. (2020). *Deteksi dini dan penanganan kecanduan gawai pada anak*. Airlangga University Press.
- Simanullang, R., & Situmorang, P. C. (2020). *Managemen stres di tengah dampak Covid-19*. Guepedia.
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., & Mahatma, G. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 108-125.
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro'ifah, I. (2016). Hubungan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Pada Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Jurnal kebidanan midwiferia*, 2(2), 23-29.
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(3), 58-64.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Dinas Pmd, L. (2024). Survei Status Gizi Indonesia (Ssgi) 2024, Pemkab Lamongan. <https://www.lamongankab.go.id/>.
- Firdaus. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengunjung Terhadap Protokol Kesehatan Covid-19 Di Btklpp Kelas I Palembang. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 5(2), 6. <https://doi.org/10.32524/jksp.v5i2.673>
- Iii, B. A. B., & Penelitian, M. (2021). *Aghnia Rachma Sholihatunnisa, 2022 Metode The Four Cs Of Parenting Dalam Membentuk Karakter Disiplin Pada Anak Usia Dini Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu*.
- Kawatu, S. M. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15

Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais. *Skripsi*, 1–74.

Kbbi. (2024). *Rancangan Penelitian: Arti, Manfaat, Dan Contoh*.
<https://www.sampoernauniversity.ac.id/id/rancangan-penelitian-arti-manfaat-dan-contoh/>

Kumparan. (2023). *Hipotesis: Pengertian Dan Jenis-Jenisnya* | *Kumparan.Com*.
Kumparan.Com. <https://kumparan.com/berita-terkini/hipotesis-pengertian-dan-jenis-jenisnya-2010skq8ku5/1>

Lipi. (2022). *Pentingnya Klirens Etik Penelitian* | *E-Ppid*.
<https://ppid.brin.go.id/posts/pentingnya-klirens-etik-penelitian>

Monk. (2020). *Landasan Teori Remaja*.

Nurjanah, S., & Sukoco, A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Melalui Pendidikan Kesehatan Pencegahan Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(5), 1836–1843. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9428>



PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maulana Rizqul Mubin

NIM : 213210158

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Adalah mahasiswa S1 Keperawatan ITS Kes ICMe Jombang yang akan melakukan karya tulis ilmiah dalam bentuk skripsi tentang “Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda” sebagai upaya penelitian terapi non farmakologis yang berkaitan dengan keperawatan Anak untuk klien.

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda
2. Responden penelitian diminta untuk mengisi lembar kuesioner.
3. Apabila selama penelitian responden merasa tidak nyaman, responden mempunyai hak untuk mengatakannya kepada peneliti.
4. Keikutsertaan responden pada penelitian ini bukanlah suatu paksaan melainkan atas dasar suka rela, oleh karena itu responden berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaannya karena alasan tertentu dan telah dikomunikasikan dengan peneliti terlebih dahulu.
5. Semua data yang dikumpulkan akan dirahasiakan dan tanpa nama. Data hanya disajikan dalam bentuk kode-kode dalam forum ilmiah dan tim ilmiah khususnya ITS Kes ICMe Jombang.
6. Apabila ada yang perlu ditanyakan atau didiskusikan selama penelitian responden bisa menghubungi peneliti via telepon/sms di nomor yang sudah tercantum diatas.

Apabila Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani pada lembar persetujuan yang telah disediakan. Atas perhatiannya dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Jombang, Desember 2025
Peneliti

(Maulana Rizqul Mubin)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
INFORMED CONSENT

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan saudara Maulana Rizqul Mubin , Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan ITSkes ICMe Jombang dan telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul: “Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren”.
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subjek.
3. Manfaat ikut sebagai objek penelitian.
4. Bahaya yang akan timbul.
5. Prosedur penelitan.

Dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya (**bersedia/tidak bersedia***) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun. Demikian lembar persetujuan ini untuk digunakan sebagaimana mestinya.

. Jombang,2024

Peneliti

Responden

(Maulana Rizqul Mubin)

()

LEMBAR IDENTITAS

Isilah runga kosong dibawah ini dengan menggunakan (√).

No. Responden:	Lokasi:	Tanggal Pengkajian:
----------------	---------	---------------------

1. Usia :

2. Jenis Kelamin

Laki – laki

Perempuan

3. Pendidikan : SMP

SMA

4. Uang Saku :

Lebih

Kurang

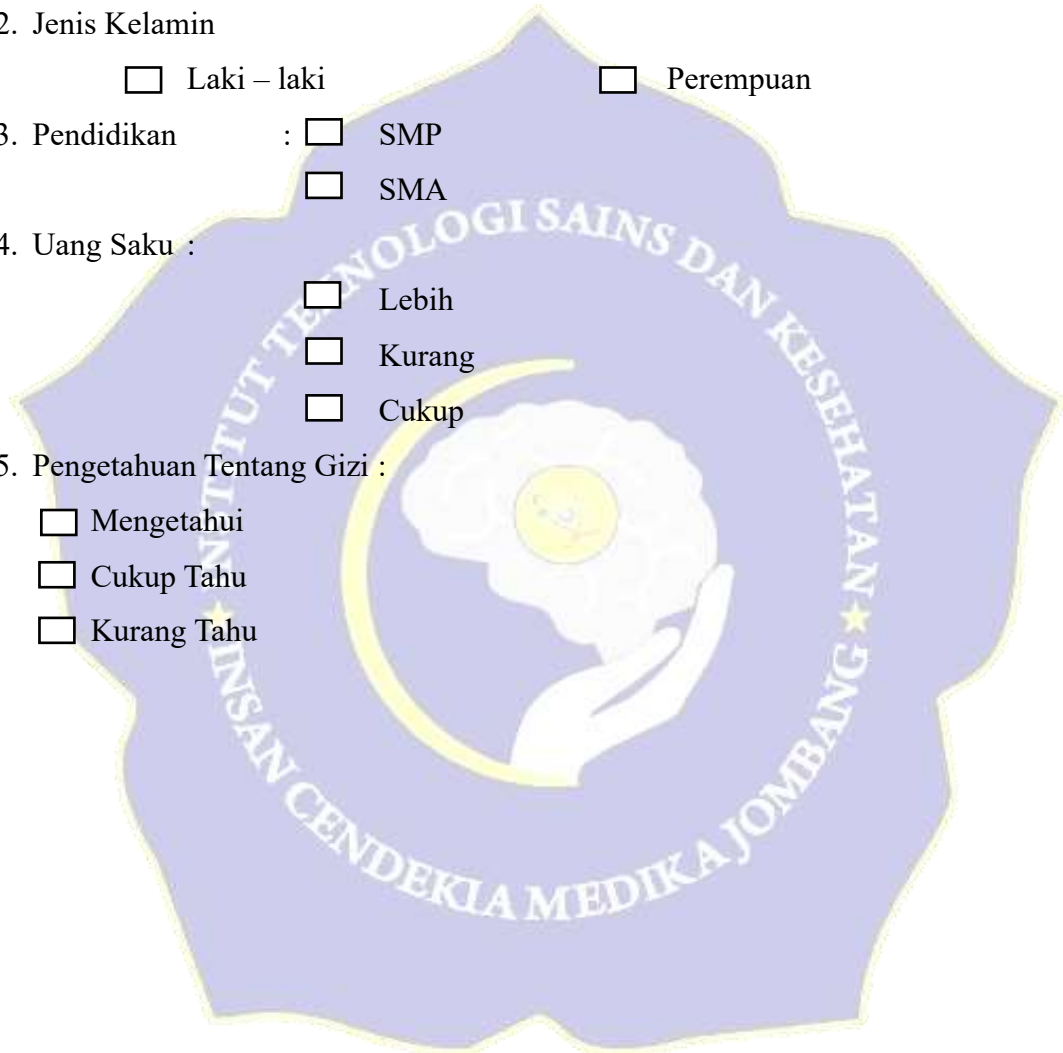
Cukup

5. Pengetahuan Tentang Gizi :

Mengetahui

Cukup Tahu

Kurang Tahu



Lampiran 5 Blue print kuesioner Pola Makan Sehat

NO	INDIKATOR	PERYATAAN
1.	Frekuensi Makan	1,2,3,4
2.	Pola Makan	5,6,7,8
3.	Jumlah Makan	9,10,11,12
4.	Jenis Makan	13,14,15
Total		15

Hasil Rata Rata Indikator

NO	INDIKATOR	PERYATAAN	SKOR	RATA-RATA
1.	Frekuensi Makan	1,2,3,4	300	75 %
2.	Pola Makan	5,6,7,8	256	64 %
3.	Jumlah Makan	9,10,11,12	298	74,5
4.	Jenis Makan	13,14,15	315	78,75%
Total		15	1.169	

KUEISIONER POLA MAKAN SEHAT

Petunjuk Pengisian :

1. Kuisisioner ini terdiri dari 15 pertanyaan yang mungkin sesuai dengan pengalaman anda. Selanjutnya, silakan anda beri tanda centang (√) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan yang anda alami. Tidak ada jawaban yang salah, jadi dimohon kejujurannya dan abaikan kolom total skor.

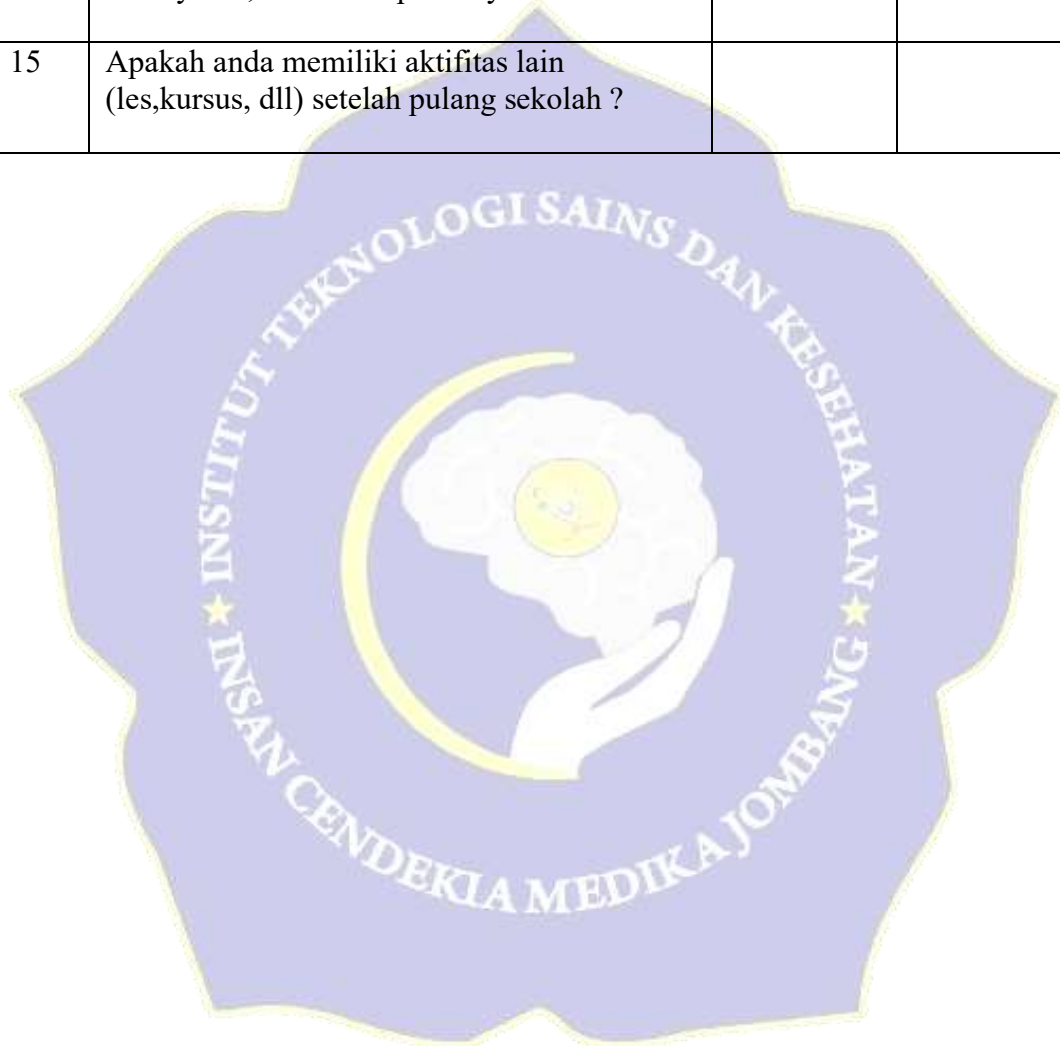
2. Keterangan :

a. Teratur = 1-15

b. Tidak Teratur =16-30

NO.	PERTANYAAN	Ya	TIDAK
1	Apakah anda makan sebanyak 3 kali sehari ?		
2	Apakah pola makan (sarapan,makan siang, makan malam) anda berjalan secara teratur ?		
3	Apakah sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah merupakan hal yang penting ?		
4	Apakah anda selalu sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah ?		
5	Apakah anda selalu sarapan pagi sebelum jam 07.00 pagi ?		
6	Apakah sarapan pagi berpengaruh pada aktivitas anda di pagi hari ?		
7	Apakah anak sering merasa lemas jika tidak sarapan pagi ?		
8	Apakah sarapan pagi menyita waktu anda di pagi hari ?		
9	Dengan sarapan pagi, apakah anda menjadi lebih berkonsentrasi ketika belajar di sekolah ?		
10	Apakah anda selalu membawa bekal makan siang dari pondok untuk di makan di sekolah ?		

11	Apakah anda sering jajan di sekolah ?		
12	Apakah anda selektif dalam memilih jajan di sekolah ?		
13	Apakah anda membawa bekal air minum (botol minum) dari pondok untuk diminum di sekolah ?		
14	Apakah anda selalu mengonsumsi air putih sebanyak 2,5 liter setiap harinya ?		
15	Apakah anda memiliki aktifitas lain (les,kursus, dll) setelah pulang sekolah ?		



Lampiran 7 Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Maulana Rizqul Mubin

NIM : 213210158

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

Nama Pembimbing : Dwi Prasetyaningati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	20 / 09 / 24	Mengonsultakan Judul skripsi (Acc judul)	
2.	23 / 09 / 24	Mengonsultakan bab 1	
3.	29 / 09 / 24	Revisi bab 1 (penulisan) lanjut bab 2	
4.	02 / 10 / 24	Mengonsultakan bab 2	
5.	11 / 10 / 24	Revisi bab 2 (penulisan) lanjut bab 3	
6.	20 / 10 / 24	Mengonsultakan bab 3, lanjut bab 4	
7.	23 / 10 / 24	Mengonsultakan bab 4 kerangka kerja, Lanjut bab Lampiran	
8.	25 / 10 / 24	Konsul Lampiran, Acc Sempro	
9.	27 / 11 / 24	Pengolahan data	
10.	28 / 11 / 24	Revisi Pengolahan data	
11.	29 / 11 / 24	Bimbingan bab 5	
12.	30 / 11 / 24	Revisi bab 5 Pembahasan	
13.	31 / 11 / 24	Bimbingan bab 6	
14.	05 / 01 / 25	Revisi bab 6	
15.	06 / 01 / 25	Revisi abstrak	
16.	07 / 01 / 25	Acc Skripsi	

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Maulana Rizqul Mubin

NIM : 213210158

Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang

Nama Pembimbing : Anita Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	20/09/24	Mengkonsultasikan Judul Skripsi (Acc judul)	
2.	25/09/24	Mengkonsultasikan bab I	
3.	29/09/24	Revisi bab I (Penulisan) lanjut bab II	
4.	02/10/24	Mengkonsultasikan bab II	
5.	11/10/24	Revisi bab II (Penulisan) lanjut bab III	
6.	20/10/24	Mengkonsultasikan bab III, lanjut bab IV	
7.	23/10/24	Mengkonsultasikan bab IV, kerangka kerja, lanjut bab lampiran	
8.	25/11/24	Konsul Lampiran, Acc Sempro	
9.	27/11/24	Pengolahan data	
10.	28/11/24	Revisi Pengolahan data	
11.	29/12/24	Bimbingan Bab 5	
12.	30/12/24	Revisi bab 5 Pembahasan	
13.	31/12/24	Bimbingan bab 6	
14.	05/01/25	Revisi bab 6	
15.	06/01/25	Revisi abstrak	
16.	07/01/25	Acc Skripsi	

Lampiran 8 Surat Pernyataan Cetak Judul



PERPUSTAKAAN
TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

68

Kampus C : Jl. Kenning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Maulana Rizqul Mubin
NIM : 213210158
Prodi : S1 Ilmu Keperawatan
Tempat/Tanggal Lahir: Tembilahan, 8 Maret 2001
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Alamat : RT. 09/RW. 01, Ds. Duri Kedungjero, Kec. Ngimbang, Kab.
Lamongan
No. Tlp/HP : 085755736349
email : maularizqul5@gmail.com
Judul Penelitian : "Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di Pondok
Pesantren Anwarul Huda Jombang"

Menyatakan bahwa judul Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut layak untuk di ajukan sebagai judul Skripsi. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul Skripsi.

Jombang, 25 Agustus 2024

Mengetahui,
Kepala Perpustakaan

Dwi Nuriana, M.IP
NIK.01.08.112



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ETHICAL APPROVAL”
No. 252/KEPK/ITSKES-ICME/XI/2024

Komite Etik Penelitian Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Institute of Technology Science and Health Insan Cendekia Medika Jombang with regards of the protection of human rights and welfare in medical research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

**Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di Pondok
Persantren Anwarul Huda Jombang**

Peneliti Utama : **Mulana Rizqul Mubin**
Principal Investigator

Nama Institusi : **ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang**
Name of the Institution

Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : **Jombang**
Setting of Research

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above - mentioned protocol.



Jombang, 9 Desember 2024
Ketua,



Dhita Yuniar Kristianingrum S.ST.,Bd.,M.Kes
NIK. 05.10.371

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian



ITSKes Insan Cendekia Medika

FAKULTAS KESEHATAN

Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 60/1/C/2022

Jombang, 14 Oktober 2024

Nomor : 214/FK/X/2024
Lampiran : 1 Bendel
Hal : Izin Penelitian

Kepada :
Yth. Pengasuh Pondok Pesantren Anwarul Huda
Di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan kegiatan penyusunan Skripsi mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, kami mohon dengan hormat untuk memberikan Ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan Penelitian atas nama :

Nama : Maulana Rizqul Mubin
NIM : 213210083
Semester : 7
Judul Penelitian : Hubungan *Emotional Quotient* dengan *Self-adjustment* pada santri yang bersekolah di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Dekan Fakultas Kesehatan
ITS Kesehatan ICMe Jombang

Inayahur Rosyidah, S.Kep.Ns.M.Kep
NIK. 04.05.053

Tembusan :
1. Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan

Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian



YAYASAN ANWARUL HUDA
PONDOK PESANTREN ANWARUL HUDA
 GENUKWATU – NGORO – JOMBANG
 NSP-41.2.35.17.05.135 AKTE NOTARIS: H. MASRUHIN NO.07 TAHUN 2007
 Ilt. Astronejo No.07 Genukwatu, Ngoro, Jombang, Jawa Timur Tlp|0321|710285 Kode Pos 61473

SURAT PERNYATAAN

Nomor : SK.020/SP.P/PP.AH/IX/2024
 Perihal : **Balasan Permohonan Izin Penelitian**

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Kesehatan
 ITSKes ICMe Jombang
 di

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat saudara pada tanggal 14 Desember 2024 perihal perizinan tempat penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa atas nama **Maulana Rizqul Mubin (213210158)** dengan judul "Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Jombang.

Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut ditempat kami.
2. Izin melakukan penelitian diberikan semata-mata untuk keperluan akademik.
3. Waktu pengambilan data dilakukan selama 3 hari setelah tanggal ditetapkan

Demikian surat balasan dari kami.

Jombang, 14 Oktober 2024
 Pengarah
 Pondok Pesantren Anwarul Huda

 Ibu Nyai Nurul Masruroh, S.Pd.

Lampiran 12 Data Umum

RESPONDEN	USIA	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN	UANG SAKU	PENGETAHUAN TENTANG GIZI
R1	18 Tahun	Laki-Laki	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R2	13 Tahun	Laki-Laki	SMP	Cukup	Cukup Tahu
R3	14 Tahun	Perempuan	SMP	Cukup	Cukup Tahu
R4	16 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R5	16 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R6	14 Tahun	Perempuan	SMP	Cukup	Mengetahui
R7	14 Tahun	Perempuan	SMP	Cukup	Cukup Tahu
R8	15 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R9	15 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R10	16 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Kurang Tahu
R11	18 Tahun	Laki-Laki	SMA	Cukup	Mengetahui
R12	13 Tahun	Laki-Laki	SMP	Lebih	Cukup Tahu
R13	18 Tahun	Laki-Laki	SMA	Kurang	Cukup Tahu
R14	18 Tahun	Laki-Laki	SMA	Kurang	Mengetahui
R15	13 Tahun	Perempuan	SMP	Cukup	Mengetahui
R16	17 Tahun	Laki-Laki	SMA	Kurang	Kurang Tahu
R17	16 Tahun	Laki-Laki	SMA	Lebih	Kurang Tahu
R18	17 Tahun	Laki-Laki	SMA	Kurang	Mengetahui
R19	14 Tahun	Laki-Laki	SMP	Lebih	Cukup Tahu
R20	15 Tahun	Laki-Laki	SMP	Lebih	Mengetahui
R21	18 Tahun	Laki-Laki	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R22	13 Tahun	Laki-Laki	SMP	Cukup	Cukup Tahu
R23	14 Tahun	Perempuan	SMP	Cukup	Cukup Tahu
R24	16 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R25	16 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R26	14 Tahun	Perempuan	SMP	Cukup	Kurang Tahu
R27	14 Tahun	Perempuan	SMP	Cukup	Cukup Tahu
R28	15 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R29	15 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R30	16 Tahun	Perempuan	SMA	Cukup	Kurang Tahu
R31	18 Tahun	Laki-Laki	SMA	Cukup	Cukup Tahu
R32	13 Tahun	Laki-Laki	SMP	Lebih	Cukup Tahu
R33	18 Tahun	Laki-Laki	SMA	Kurang	Kurang Tahu
R34	18 Tahun	Laki-Laki	SMA	Kurang	Kurang Tahu
R35	13 Tahun	Perempuan	SMP	Cukup	Kurang Tahu
R36	17 Tahun	Laki-Laki	SMA	Kurang	Kurang Tahu
R37	16 Tahun	Laki-Laki	SMA	Lebih	Kurang Tahu
R38	17 Tahun	Laki-Laki	SMA	Kurang	Cukup Tahu
R39	14 Tahun	Laki-Laki	SMP	Lebih	Cukup Tahu
R40	15 Tahun	Laki-Laki	SMP	Lebih	Cukup Tahu
R41	18 Tahun	Perempuan	SMA	Lebih	Cukup Tahu

Lampiran 13 Coding Data Umum

R	U	J	P	US	D
R1	2	1	2	2	2
R2	1	1	1	2	2
R3	1	2	2	2	2
R4	1	2	2	2	2
R5	1	2	2	2	2
R6	1	2	1	2	1
R7	1	2	1	2	2
R8	1	2	2	2	2
R9	1	2	2	2	2
R10	1	2	2	2	3
R11	2	1	2	2	1
R12	1	1	1	1	2
R13	2	1	2	3	2
R14	2	1	2	3	1
R15	1	2	1	2	1
R16	2	1	2	3	3
R17	1	1	2	1	3
R18	2	1	2	3	1
R19	1	1	1	1	2
R20	1	1	1	1	1
R21	2	1	2	2	2
R22	1	1	1	2	2
R23	1	2	1	2	2
R24	1	2	2	2	2
R25	1	2	2	2	2
R26	1	2	1	2	3
R27	1	2	1	2	2
R28	1	2	2	2	2
R29	1	2	2	2	2
R30	1	2	2	2	3
R31	2	1	2	2	2
R32	1	1	1	1	2
R33	2	1	2	3	3
R34	2	1	2	3	3
R35	1	2	1	2	3
R36	2	1	2	3	3
R37	1	1	2	1	3
R38	2	1	2	2	2
R39	1	1	1	1	2
R40	1	1	1	1	2
R41	2	2	2	1	2

Lampiran 14 Tabulasi Variabel Pola Makan

RESPONDEN	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	SKOR	KATEGORI	KODE
R1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	20	TIDAK TERATUR	2
R2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	18	TIDAK TERATUR	2
R3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	19	TIDAK TERATUR	2
R4	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	19	TIDAK TERATUR	2
R5	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	21	TIDAK TERATUR	2
R6	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	20	TIDAK TERATUR	2
R7	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	21	TIDAK TERATUR	2
R8	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	20	TIDAK TERATUR	2
R9	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	20	TIDAK TERATUR	2
R10	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	21	TIDAK TERATUR	2
R11	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	19	TIDAK TERATUR	2
R12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	TIDAK TERATUR	2
R13	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	19	TIDAK TERATUR	2
R14	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	21	TIDAK TERATUR	2
R15	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	25	TERATUR	1
R16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	27	TERATUR	1
R17	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	TERATUR	1
R18	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	26	TERATUR	1
R19	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	26	TERATUR	1
R20	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	19	TIDAK TERATUR	2
R21	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	20	TIDAK TERATUR	2
R22	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	18	TIDAK TERATUR	2
R23	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	19	TIDAK TERATUR	2
R24	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	19	TIDAK TERATUR	2
R25	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	21	TIDAK TERATUR	2
R26	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	20	TIDAK TERATUR	2
R27	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	21	TIDAK TERATUR	2
R28	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	20	TIDAK TERATUR	2
R29	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	20	TIDAK TERATUR	2
R30	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	21	TIDAK TERATUR	2
R31	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	19	TIDAK TERATUR	2
R32	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	TIDAK TERATUR	2
R33	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	19	TIDAK TERATUR	2
R34	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	21	TIDAK TERATUR	2
R35	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	25	TERATUR	1
R36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	27	TERATUR	1
R37	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27	TERATUR	1
R38	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	26	TERATUR	1
R39	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	26	TERATUR	1
R40	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	19	TIDAK TERATUR	2
R41	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	29	TERATUR	1
	54	58	60	48	54	62	68	58	76	52	48	64	50	66	59			

Lampiran 15 Tabulasi Variabel Status Gizi

RESPONDEN	BB	TB	IMT	KATEGORI	KODE
R1	65	163	24,4	NORMAL	1
R2	37	149	16,6	KURUS	2
R3	49	142	24,3	NORMAL	1
R4	39	157	15,8	KURUS	2
R5	34	158	13,6	KURUS	2
R6	38	153	16,2	KURUS	2
R7	44	158	17,6	KURUS	2
R8	45	164	16,7	KURUS	2
R9	38	159	15,0	KURUS	2
R10	39	156	16,0	KURUS	2
R11	46	158	18,4	KURUS	2
R12	64	162	24,3	NORMAL	1
R13	52	167	18,6	NORMAL	1
R14	45	164	16,7	KURUS	2
R15	59	157	23,9	NORMAL	1
R16	49	149	22,0	NORMAL	1
R17	44	154	18,5	NORMAL	1
R18	45	152	19,4	NORMAL	1
R19	44	154	18,5	NORMAL	1
R20	46	160	17,9	KURUS	2
R21	38	153	16,2	KURUS	2
R22	44	158	17,6	KURUS	2
R23	38	159	15,0	KURUS	2
R24	39	156	16,0	KURUS	2
R25	46	158	18,4	KURUS	2
R26	38	159	15,0	KURUS	2
R27	39	156	16,0	KURUS	2
R28	46	158	18,4	KURUS	2
R29	45	164	16,7	KURUS	2
R30	59	157	23,9	NORMAL	1
R31	49	149	22,0	NORMAL	1
R32	38	159	15,0	KURUS	2
R33	39	156	16,0	KURUS	2
R34	46	158	18,4	KURUS	2
R35	46	160	17,9	KURUS	2
R36	65	163	24,4	NORMAL	1
R37	55	160	21,4	NORMAL	1
R38	64	162	24,3	NORMAL	1
R39	52	167	18,6	NORMAL	1
R40	34	158	13,6	KURUS	2
R41	55	161	21,2	NORMAL	1

Lampiran 16 Frekuensi Data Umum

Frequency Table

USIA					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13-16 TAHUN	28	68.3	68.3	68.3
	17-21 TAHUN	13	31.7	31.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

JENIS_KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	19	46.3	46.3	53.7
	PEREMPUAN	22	53.7	53.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

PENDIDIKAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	26	63.4	63.4	36.6
	SMA	15	36.6	36.6	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

UANG_SAKU

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LEBIH	9	22.0	22.0	22.0
	CUKUP	25	61.0	61.0	82.9
	KURANG	7	17.1	17.1	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

PENGETAHUAN_TENTANG_GIZI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MENGETAHUI	6	14.6	14.6	14.6
	CUKUP TAHU	25	61.0	61.0	75.6
	KURANG TAHU	10	24.4	24.4	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

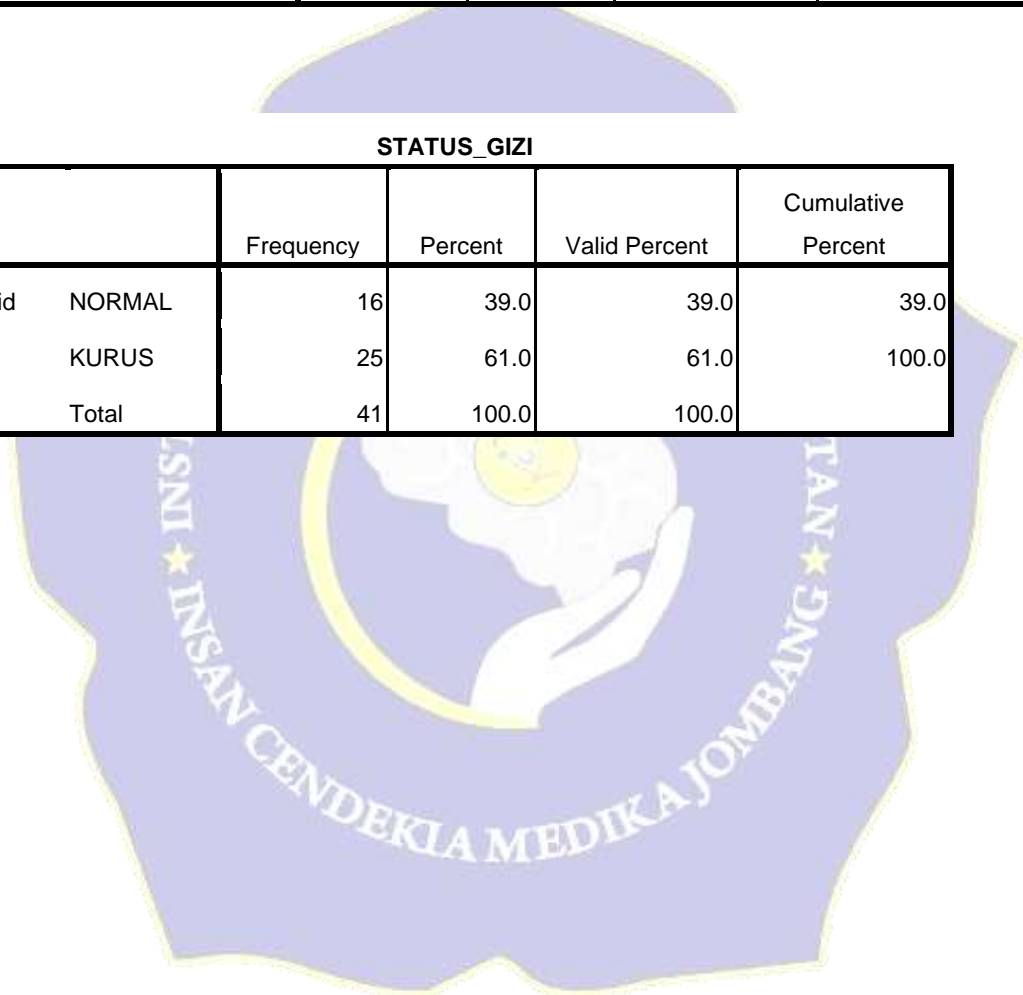
Lampiran 17 Frekuensi Data Khusus

POLA_MAKAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TERATUR	11	26.8	26.8	26.8
	TIDAK TERTUR	30	73.2	73.2	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

STATUS_GIZI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NORMAL	16	39.0	39.0	39.0
	KURUS	25	61.0	61.0	100.0
	Total	41	100.0	100.0	



Lampiran 18 Hasil Uji Spearman Rank

Correlations

			POLA_MAKAN	STATUS_GIZI
Spearman's rho	POLA_MAKAN	Correlation Coefficient	1.000	.644**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	41	41
	STATUS_GIZI	Correlation Coefficient	.644**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	41	41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 19 Cross Tabulasi

POLA_MAKAN * STATUS_GIZI Crosstabulation

			STATUS_GIZI		Total
			NORMAL	KURUS	
POLA_MAKAN	TERATUR	Count	10	1	11
		% within POLA_MAKAN	90.9%	9.1%	100.0%
	TIDAK TERATUR	Count	6	24	30
		% within POLA_MAKAN	20.0%	80.0%	100.0%
Total		Count	16	25	41
		% within POLA_MAKAN	39.0%	61.0%	100.0%



Lampiran 20 Surat Keterangan Bebas Plagiasi



ITS Kes Insan Cendekia Medika
Jl Kemuning No. 57 A Candimulyo Jombang Jawa Timur Indonesia

SK. Kemendikbud Ristek No. 68/E/O/2022

KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 06/R/SK/ICME/I/2025

Menerangkan bahwa:

Nama : Maulana Rizqul Mubin
NIM : 213210158
Program Studi : S1 Keperawatan
Fakultas : Kesehatan
Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)

Telah melalui proses Check Plagiasi dan dinyatakan **BEBAS PLAGIASI**, dengan persentase kemiripan sebesar **11%**. Demikian keterangan ini dibuat dan diharapkan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 30 Januari 2025

Wakil Rektor

Dr. Luslanah Mejanawati, SST., M.Kes
NIDN. 0718058503

Lampiran 21 *Digital Receipt*


turnitin

Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author:	Maulana Rizqul Mubin
Assignment title:	Quick Submit
Submission title:	HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMA...
File name:	FILE_SKRIPSI_MAULANA_RIZQUL_MUBIN_-_Copy_-_Maulana...
File size:	484.64K
Page count:	59
Word count:	10,699
Character count:	76,959
Submission date:	31-Jan-2025 01:56PM (UTC+1000)
Submission ID:	2575845421



Copyright 2025 Turnitin. All rights reserved.

Lampiran 22 Hasil Turnitin

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang)

ORIGINALITY REPORT

11 %	6 %	2 %	7 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	2 %
2	repository.unar.ac.id Internet Source	1 %
3	pdfcoffee.com Internet Source	1 %
4	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1 %
5	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	1 %
6	scholar.unand.ac.id Internet Source	1 %
7	Submitted to Poltekkes Kemenkes Pontianak Student Paper	<1 %
8	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	<1 %

Lampiran 23 Surat Pernyataan Kesediaan Unggah

Lampiran 23 Surat Pernyataan Kesediaan Unggah

38

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN UNGGAH KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maulana Rizqul Mubin
NIM : 213210158
Jenjang : Sarjana
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada ITS Kes Insa Cendekia Medika Jombang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalti Free Right*) atas "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi pada Remaja di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang".

Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini ITS Kes Insa Cendekia Medika Jombang berhak menyimpan alih KTI/Skripsi/media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat Skripsi, dan mempublikasikan Tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Jombang, 27 Januari 2025

Peneliti



Maulana Rizqul Mubin

213210158

Lampiran 24 Dokumentasi Penelitian

