

**ANALISIS FREKUENSI MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA SMKN 2
KOTA CIREBON**



SKRIPSI

**diajukan untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Tata Boga**

Oleh:

Andika Febryan 1800355

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNIK DAN INDUSTRI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

LEMBAR HAK CIPTA

**ANALISIS FREKUENSI MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA SMKN 2
KOTA CIREBON**

Oleh

Andika Febryan 1800355

diajukan untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Tata Boga

© Andika Febryan

Universitas Pendidikan Indonesia

September 2025

Hak cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,
difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari peneliti

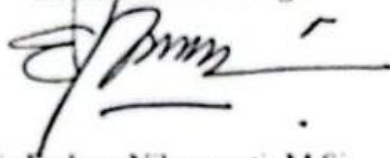
LEMBAR PENGESAHAN

ANDIKA FEBRYAN
1800355

ANALISIS FREKUENSI MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA SMKN 2 KOTA CIREBON

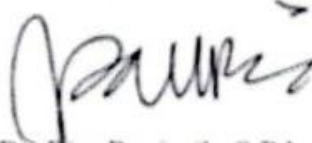
disetujui dan disahkan oleh:

Dosen Pembimbing I



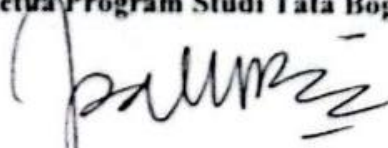
Dr. Ellis Endang Nikmawati, M.Si.
NIP. 19630311 199001 2 001

Dosen Pembimbing II



Dr. Rita Patriasih, S.Pd., M.Si.
NIP. 19700811 199802 2 002

Mengetahui
Ketua Program Studi Tata Boga



Dr. Rita Patriasih, S.Pd.,
M.Si.
NIP. 19700811 199802 2 002

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan draft skripsi ini dengan judul Analisis Frekuensi Makan dan Status Gizi Siswa SMKN 2 Kota Cirebon yang disusun untuk memenuhi sebagai dari syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Tata Boga. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada pimpinan dan teladan umat Rasulullah SAW, keluarganya, sahabatnya, dan para pengikutnya. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin membuat dan menyusun skripsi ini semoga kertas kerja ini dapat bermanfaat bagi semua. Skripsi ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya dukungan, bantuan, arahan dari berbagai pihak, baik yang terlibat secara langsung, maupun tidak langsung. Untuk ini, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Swt. atas segala nikmat-NYA sehingga saya diberikan kemampuan dan kesempatan untuk menyelesaikan studi saya.
2. Ayah dan Ibu tercinta, Bapak Hery Toto Subagyo dan Ike Aguswike yang selalu memberikan kasih sayang, memotivasi dan do'anya dalam setiap langkah. Semoga Alloh senantiasa melindungi dan memberikan kesehatan, rezeki serta kebahagiaan di dunia dan akhirat kepada Ayah dan Ibu. Aamiin.
3. Ibu Dr. Ellis Endang Nikmawati, M.Si. Sebagai Dosen Pembimbing I yang selalu bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk memberikan kesempatan, bimbingan, dan motivasi sejak awal penulisan skripsi hingga akhir penyelesaian skripsi.
4. Ibu Dr. Rita Patriasih, S.Pd, M.Si. Sebagai Dosen Pembimbing II yang bersedia meluangkan waktu dan pikirannya memberikan kesempatan, bimbingan, dan motivasi terkait kepenulisan hingga akhir penyelesaian skripsi.
5. Bapak Asep Maousul S.Pd., M.Pd. sebagai dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan moral, dan membantu proses administrasi.
6. Ibu Rieka Sebagai Staff Prodi Tata Boga yang telah membantu proses administrasi penulisan skripsi.
7. Bapak dan Ibu dosen program studi Pendidikan Tata Boga yang telah membagikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga selama masa studi di bangku perkuliahan.

8. Ibu Rin Yufarika Kartarineka sebagai Guru Tata Boga SMKN 2 Kota Cirebon yang telah membantu dalam proses pengambilan data.
9. Ibu Wiwik Sismawati sebagai Wakil Kepala SMKN Kota Cirebon yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian di SMKN 2 Kota Cirebon
10. Ezra Persada Aarih sebagai teman yang telah membantu proses pengambilan data
11. Fauziah Safitri sebagai teman yang telah membantu proses penulisan skripsi
12. Siswa SMKN 2 Kota Cirebon yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Bandung, 28 September 2025

Andika Febryan

1800355

ANALISIS FREKUENSI MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA SMKN 2 KOTA CIREBON

**Andika Febryan, Dr. Ellis Endang Nikmawati, M.Si.,
Dr. Rita Patriasih, S.Pd., M.Si.**

*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidikan Teknik dan Industri,
Universitas Pendidikan Indonesia
andikafebryan@upi.edu*

ABSTRAK

Masalah gizi pada remaja merupakan isu penting dalam kesehatan masyarakat di Indonesia, yang dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan dan status gizi remaja di SMKN 2 Kota Cirebon. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif, dengan populasi siswa SMKN 2 Kota Cirebon berjumlah 140 siswa, dan sampel berjumlah 46 responden. Data dikumpulkan melalui Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) dan pengukuran antropometri. Hasil menunjukkan bahwa 70% responden memiliki status gizi normal, sementara 17% tergolong overweight, 2% obesitas, 7% gizi kurang, dan 4% gizi buruk. Konsumsi makanan pokok sebagian besar adalah nasi putih (83%) di frekuensi 7–14 kali per minggu. Konsumsi sumber protein adalah ayam, separuhnya (50%) dikonsumsi 4–6 kali per minggu. Konsumsi sayur kangkung lebih dari separuh (65%) dikonsumsi 1–3 kali per minggu. Konsumsi buah-buahan seperti jeruk dikonsumsi lebih dari separuh responden (60%) sebanyak 1–3 kali per minggu. Konsumsi camilan dan minuman seperti teh manis juga cukup tinggi, dengan lebih dari separuh responden (59%) mengonsumsinya 1–3 kali per minggu. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan status gizi kurang maupun gizi lebih. Pola makan belum sepenuhnya seimbang, terutama dalam hal konsumsi sayur dan buah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan serta pemantauan rutin di sekolah melalui kerja sama dengan instansi kesehatan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan analitik dengan mempertimbangkan faktor tambahan seperti aktivitas fisik dan status ekonomi.

Kata kunci: Frekuensi makan, status gizi, remaja, konsumsi makanan

ANALYSIS OF FOOD FREQUENCY AND NUTRITIONAL STATUS OF THE STUDENTS OF SMKN 2 CIREBON

**Andika Febryan, Dr. Ellis Endang Nikmawati, M.Si.,
Dr. Rita Patriasih, S.Pd., M.Si.**

*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidikan Teknik dan Industri,
Universitas Pendidikan Indonesia
andikafebryan@upi.edu*

ABSTRACT

Nutritional problems among adolescents are an important public health issue in Indonesia, influenced by daily food consumption patterns. This study aimed to determine the frequency of food consumption and the nutritional status of adolescents at SMKN 2 Cirebon City. The study used a quantitative descriptive design, with a population of 140 students and a sample of 46 respondents. Data were collected using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) and anthropometric measurements. The results showed that 70% of respondents had normal nutritional status, while 17% were overweight, 2% obese, 7% undernourished, and 4% severely undernourished. Staple food consumption was predominantly white rice (83%) at a frequency of 7–14 times per week. Protein sources were mainly chicken, with half of respondents (50%) consuming it 4–6 times per week. Vegetable consumption, particularly water spinach, was reported by more than half (65%) at 1–3 times per week. Fruit consumption, such as oranges, was reported by more than half of respondents (60%) at 1–3 times per week. Snack and beverage consumption, such as sweet tea, was also quite high, with more than half of respondents (59%) consuming them 1–3 times per week. The conclusion of this study indicates that most adolescents have normal nutritional status, but cases of undernutrition and overnutrition were still found. Eating patterns were not yet fully balanced, especially in terms of vegetable and fruit consumption. Therefore, continuous nutrition education and regular monitoring at schools are needed through collaboration with health institutions. Future research is recommended to use an analytical approach by considering additional factors such as physical activity and socioeconomic status.

Keywords: Eating frequency, nutritional status, adolescents, food consumption

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	I
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	III
ABSTRAK	V
ABSTRACT	VI
DAFTAR ISI	VI
DAFTAR TABEL	IX
DAFTAR GAMBAR	IX
DAFTAR LAMPIRAN	X
BAB 1	10
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	2
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Kebijakan	9
1.4.3. Manfaat Praktis	10
1.5 Struktur Organisasi	11
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Frekuensi Makan	13
2.2 Remaja	14
2.2.1. Kebutuhan Gizi Remaja	15
2.2.2. Jenis dan Sumber Zat Gizi bagi Remaja	16
2.3. Status Gizi	20
2.4. Metode Pengukuran Antropometri (Indeks Massa Tubuh)	21
2.5. Penelitian Terdahulu	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Partisipan	23
3.3 Populasi	24

3.4 Sampel	25
3.5 Teknik Pengambilan Data	28
3.6 Instrumen Penelitian	29
3.6.1 <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	30
3.6.2 Antropometri.....	31
3.7 Penafsiran Data Persentase Sebaran Status gizi	32
3.8 Prosedur Penelitian	33
BAB IV	34
TEMUAN DAN BAHASAN	35
4.1 Temuan	36
4.1.1. Hasil frekuensi Makanan	37
4.2. Bahasan.....	38
4.2.1 Pembahasan Hasil Frekuensi Makanan	39
4.2.2 Pembahasan Status Gizi.....	40
BAB V	41
KESIMPULAN	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Anjuran Makan Sehari Usia 13-15.....	8
Tabel 2.2. Anjuran Makan Sehari Usia 16-18	9
Tabel 2.3. Angka Kecukupan Vitamin yang Dianjurkan.....	12
Tabel 2.4. Angka Kecukupan Mineral yang Dianjurkan.....	13
Tabel 2.5. Fungsi dan Sumber Vitamin.....	13
Tabel 2.6. Fungsi dan Sumber Mineral.....	15
Tabel 2.7. Kategori Status gizi (IMT/U).....	19
Tabel 3.1 Partisipan Penelitian.....	22
Tabel 3.2. Kategori Persentase Frekuensi Makan.....	26
Tabel 4.1. Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok.....	28
Tabel 4.2. Frekuensi Konsumsi Protein.....	30
Tabel 4.3. Frekuensi Konsumsi Sayuran.....	31
Tabel 4.4. Frekuensi Konsumsi Buah-buahan.....	33
Tabel 4.5. Frekuensi Konsumsi Minuman dan Snack.....	35
Tabel 4.6. Jumlah Persentase Status gizi.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Sebaran Status Gizi Sampel.....	37
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Instrumen Penelitian.....	45
Lampiran 2 Status gizi dan Antropometri.....	48
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	53

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arismawati, D., Yuliarti, K. N., & Ulfah, M. (2022). Pengukuran status gizi remaja menggunakan IMT/U. Universitas Negeri Semarang Press.
- Bhargava, M., Dutta, K., & Roy, D. (2020). Association of frequency of snack consumption with overweight among adolescents in India. *Indian Journal of Public Health*, 64(1), 18–23. https://doi.org/10.4103/ijph.IJPH_458_18
- Cade, J. E., Thompson, R. L., Burley, V. J., & Warm, D. L. (2002). Development, validation and utilisation of food-frequency questionnaires—a review. *Public Health Nutrition*, 5(4), 567–587. <https://doi.org/10.1079/PHN2001318>
- Diananda, R. (2018). Remaja dan peranannya dalam pembangunan. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 13(2), 87–94.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- FAO. (2019). *The State of Food and Agriculture 2019: Moving forward on food loss and waste reduction*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://doi.org/10.4060/CA6030EN>
- FAO & WHO. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a joint WHO/FAO expert consultation (WHO Technical Report Series, No. 916)*. Geneva: World Health Organization.
- Faruq, N. N., Pratiwi, W., & Satrianugraha, M. D. (2021). Hubungan kebiasaan sarapan pagi dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji terhadap berat badan berlebih pada siswa SMAN 1 Kota Cirebon. *Tunas Medika: Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 7(2), 92–100.
- Fitriani, L., & Damayanti, W. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 123–130.
- Food and Agriculture Organization. (2019). *The state of food and agriculture 2019. Moving forward on food loss and waste reduction*. FAO. <https://www.fao.org/3/ca6030en/ca6030en.pdf>
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2021). *Advanced Nutrition and Human Metabolism* (7th ed.). Cengage Learning.
- Hardinsyah, & Briawan, D. (2011). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. IPB Press.
- Hardinsyah, & Briawan, D. (2012). *Gizi masyarakat*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2012). *Penilaian status gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi*. Buku Kedokteran EGC.
- Hardinsyah, Sunarti, E., & Dipo, D. (2019). Hubungan antara frekuensi makan dan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(3), 141–148.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2015). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing* (9th ed.). Elsevier Health Sciences.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Bangsa Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Permenkes No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, A. D., Nurjazuli, & Saputri, F. D. (2020). Kebutuhan gizi pada remaja: Tinjauan literatur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 33–39.
- Ma, X., Chen, Q., Pu, Y., Guo, M., Jiang, Z., Huang, W., & Long, Y. (2020). Skipping breakfast is associated with overweight and obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2019.12.002>
- Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). *Krause's Food & the Nutrition Care Process* (14th ed.). Elsevier.
- Nazir, M. (2012). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Overweight and obesity and associated factors among school-aged adolescents in six Pacific Island countries in Oceania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 1237. <https://doi.org/10.3390/ijerph14071237>
- Pradani, L., Sari, D. P., & Handayani, S. (2018). Frekuensi makan dan status gizi remaja putri di SMA Surabaya. *Amerta Nutrition*, 2(2), 178–184. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.178-184>
- Putri, M. D., Anindita, R., & Handayani, R. (2023). Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Universitas Ahmad Dahlan Press.
- Putri, M., Damayanti, R., & Yulianti, N. (2023). Pemenuhan zat besi dan status anemia remaja putri: Tinjauan literatur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 18(1), 50–58. <https://doi.org/10.24893/jgki.v18i1.2023>
- Rachmawati, R., Mardiyono, M., & Nursalam, N. (2020). Hubungan pola makan dengan status gizi remaja di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 25–32.
- Rafeeq, M., Syed, R., & Haider, A. (2020). Role of vitamins in human body. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 8(8), 3110–3116. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20203414>
- Raynor, H. A., Goff, M. R., Poole, S. A., & Chen, G. (2015). Eating frequency, food intake, and weight: A systematic review of human and animal experimental studies. *Frontiers in Nutrition*, 2, 38. <https://doi.org/10.3389/fnut.2015.00038>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-rkd2018>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

- Sediaoetama, A. D. (2016). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi (Edisi Revisi). Dian Rakyat.
- Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2009). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank Quarterly*, 87(1), 71–100. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2009.00548.x>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.; Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.; Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, A., Winaktu, B. P., Fabiani, Y., Rumawas, M., & Nurhasanah, A. (2022). Kajian antropometri dan status gizi remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(1), 45–52.
- Thompson, F. E., & Subar, A. F. (2017). Dietary assessment methodology. In A. M. Coulston, C. J. Boushey, & M. G. Ferruzzi (Eds.), *Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease* (4th ed., pp. 5–48). Academic Press.
- Wagner, C. L., & Greer, F. R. (2008). Prevention of rickets and vitamin D deficiency in infants, children, and adolescents. *Pediatrics*, 122(5), 1142–1152. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-1862>
- Widiyastuti, F., Marlina, L., & Lestari, N. D. (2020). Validitas dan reliabilitas pengukuran status gizi remaja menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 25–31. <https://doi.org/10.14710/jgki.12.1.25-31>
- Willett, W. C., Sampson, L., Stampfer, M. J., Rosner, B., Bain, C., Witschi, J., ... & Speizer, F. E. (1985). Reproducibility and validity of a semiquantitative food frequency questionnaire. *American Journal of Epidemiology*, 122(1), 51–65. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a114086>
- Willett, W. (2013). *Nutritional Epidemiology* (3rd ed.). Oxford University Press.
- World Health Organization. (2007). Growth reference data for 5–19 years. Geneva: WHO. <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>
- World Health Organization. (2014). Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade. <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/>
- World Health Organization. (2020). Anthropometry in Nutrition Assessment. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). Nutrition for adolescents: A review of existing guidance and frameworks. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240008788>
- World Health Organization. (2022). Adolescent nutrition: A review of global guidance. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240061783>
- Yulianti, N., Damayanti, R., & Lestari, T. (2023). Kebutuhan zat besi pada remaja putri: Kajian risiko dan intervensi gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 18(1), 77–85. <https://doi.org/10.24893/jkma.v18i1.1234>