

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
SKRIPSI, JULI 2018**

**DESI RAKASIWI
14.3.0.1.050**

Hubungan pola makan sehat dengan perilaku remaja mengkonsumsi mie instan di SMAN 7 Pekanbaru

Xiv + 52 halaman + 9 tabel + 1 skema + 7 lampiran

ABSTRAK

Perilaku makan sehat untuk remaja adalah sama pentingnya dengan perubahan fisik selama masa remaja dan hal ini biasanya berpengaruh pada gizi yang dibutuhkan remaja. Zat gizi yang dibutuhkan remaja adalah energi, protein, vitamin, mineral, serat dan kalsium. Remaja lebih suka mengkonsumsi makanan yang sebenarnya termasuk tipe makanan *junk-food* (misal: *soft drink*, *fast food*, makanan kemasan). Mengkonsumsi mie instan di Indonesia mencapai 13,2 miliar bungkus dalam satu tahun. Dengan asumsi jumlah penduduk yang mencapai lebih dari 260 juta orang, maka setiap orang Indonesia rata-rata mengkonsumsi 51 bungkus mie instan dalam setahun. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan pola makan sehat siswa dengan perilaku remaja mengkonsumsi mie instan di SMAN 7 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 155 remaja di SMAN 7 Pekanbaru. Teknik sampling menggunakan *stratified random sampling*. Penelitian dilakukan pada 16 Juli sampai 17 Juli 2018 di SMAN 7 Pekanbaru. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisis yang digunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian ini didapatkan *p value* $0.000 < 0.05$ yang artinya ada hubungan antara pola makan sehat dengan perilaku remaja mengkonsumsi mie. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan bagi pihak sekolah untuk menyediakan kantin sehat untuk para siswa, bagi guru sebaiknya memberi motivasi siswa untuk menjaga asupan makanan yang bergizi, agar pertumbuhan dan perkembangan siswa tidak terganggu, serta dapat mengurangi perilaku mengkonsumsi mie instan. Penelitian ini merekomendasikan pada penelitian selanjutnya untuk mengembangkan lagi hasil penelitian dengan variabel yang berbeda dengan penelitian ini seperti variabel pengetahuan, persepsi, indeks masa tubuh dan konsumsi gizi.

Kata kunci : Pola Makan Sehat, Perilaku Remaja Mengkonsumsi Mie
Daftar Pustaka : 41 referensi (2007-2017)