



RINGKASAN

NUR MAHMUDAH MALAHAYATI. Evaluasi Pola Konsumsi pada Usia Remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang (*Evaluation of Consumption Patterns of Adolescent in Citra Gading Housing, Serang City*). Dibimbing oleh ANI NURAENI

Tujuan umum dari pembuatan laporan tugas akhir ini adalah untuk mengevaluasi pola konsumsi pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang. Tujuan khususnya adalah (1) mengkaji gambaran umum pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, (2) mengkaji karakteristik dan status gizi pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, (3) mengkaji frekuensi waktu pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, (4) mengkaji frekuensi penggunaan bahan pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, (5) mengkaji kebutuhan energi dan zat gizi pada usia remaja di Perumahan Citra Gading, (6) mengkaji asupan dan kontribusi energi serta zat gizi pada usia remaja di Perumahan Citra Gading.

Pengambilan data dilakukan luring (luar jaringan) selama satu bulan yaitu pada tanggal 15 Mei 2021 – 15 Juni 2021. Pembuatan laporan dilakukan secara daring (dalam jaringan) di rumah penulis yang beralamat di Jalan Flamboyan 3, Perumahan Citra Gading, Kota Serang, Banten. Desain penelitian pada laporan ini yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *crosssectional*. Jenis data yang digunakan yaitu data primer dengan instrument penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu analisis data deskriptif yang telah diolah menggunakan *software* Microsoft Excel 2019.

Pola konsumsi adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan. Pola konsumsi pangan dilakukan pada 40 responden usia remaja di Perumahan Citra Gading, Kota Serang. Hasil yang diperoleh yaitu 21 orang laki-laki dan 19 orang perempuan. Usia remaja awal (13 – 15 tahun) terdiri dari 11 orang dan remaja akhir (16 – 18 tahun) 29 orang. Pendidikan terakhir yaitu SD 8 orang, SMP 11 orang, dan SMA 21 orang. Jumlah anggota keluarga kecil yaitu 12 orang, sedang 24 orang, dan besar 4 orang. Status gizi remaja awal dan remaja akhir rata-rata normal. Pengetahuan gizi remaja awal dan akhir rata-rata baik

Pengukuran pola konsumsi makanan dibagi menjadi dua yaitu metode kualitatif dan metode kuantitatif. Metode kualitatif menggunakan frekuensi makan, rata-rata responden berada pada kategori sedang yaitu 2 – 3 kali makanan utama dan 1 kali selingan dalam satu hari sebanyak 20 orang. Frekuensi konsumsi penggunaan bahan makanan pokok rata-rata yaitu nasi putih, lauk hewani yaitu telur, lauk nabati yaitu tempe, hidangan sayur yaitu bayam, buah-buahan yaitu pisang, *junk food* yaitu mie instan, dan minuman yaitu susu. Metode kuantitatif menggunakan *food recall*.

Kebutuhan energi dan zat gizi dihitung menggunakan rumus FAO/WHO/UNU yang dikategorikan sesuai umur dan jenis kelamin lalu dikali dengan faktor aktivitas sehari. Kontribusi zat gizi lemak dan protein pada remaja awal (13 – 15 tahun) dan remaja akhir (16 – 18 tahun) pada penelitian ini berada pada kategori baik, akan tetapi kebutuhan energi dan karbohidrat berada pada kategori kurang.

Kata Kunci : Remaja, Status Gizi, Pola Makan, Frekuensi Makan, Frekuensi Bahan Makanan, Asupan Makan, Kontribusi Energi dan Zat Gizi Makro.