

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas Bhakti Kencana Bandung

Tahun 2020

ABSTRAK

Seiring dengan perkembangan , gaya hidup seseorang menjadi tidak teratur. Perubahan gaya hidup tersebut merupakan salah satu pergeseran perubahan makan. dampaknya timbul jika remaja tidak memperhatikan pola makan yaitu selain timbul gangguan pencernaan, sering mengalami ngantuk, lemas dan kurang konsentrasi saat belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang pola makan pada remaja. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. pola makan merupakan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan. Metode ini menggunakan deskriptif teknik pengambilan menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*. Populasi yang digunakan sebanyak 241 responden. Sampel yang digunakan sebanyak 151 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesiner melalui *Google Form*.

Hasil penelitian ini, didapat tingkat pengetahuan 94 responden (62,0%) memiliki pengetahuan cukup, dan sebagian besar responden 48 responden (32,0%) memiliki pengetahuan kurang. Simpulannya masih banyak pengetahuan remaja tentang pola makan memiliki pengetahuan cukup, diharapkan pihak sekolah meningkatkan pendidikan melalui pendidikan kesehatan dan remaja menerapkan pola makan yang baik di setiap harinya

Kata Kunci : Pengetahuan, Remaja, Pola Makan

**Daftar Pustaka : 2 Buku (2015-2018)
4 Website (2016-2018)**

ABSTRACT

Along with development, a person's lifestyle becomes irregular. Lifestyle change is one of changing eating changes. the impact arises if adolescents do not pay attention to diet, namely in addition to indigestion, often experience drowsiness, weakness and lack of concentration while studying. The purpose of this study is to describe knowledge about eating patterns in adolescents. Knowledge is the result of "knowing" and this occurs after people sensing a certain object. diet is the behavior of humans or a group of humans in fulfilling food. This method uses descriptive retrieval techniques using Proportionate Stratified Random Sampling. The population used was 241 respondents. The sample used was 151 respondents. Data collection technique uses questionnaire via Google Form. The results of this study showed that the level of knowledge 94 respondents (62.0%) had sufficient knowledge, and most of the 48 respondents (32.0%) had insufficient knowledge. The conclusion is that there are still a lot of adolescent knowledge about eating patterns that have sufficient knowledge, it is hoped that the school will improve education through health education and adolescents apply a good diet every day.

Keywords : **knowledge, parents, a worm**
The Library : **2 book (2015-2018)**
 4 website (2015-2018)