

ABSTRAK

Maulidini Nasution, NIM 509342024, “Analisis Pola Makan Vegetarian Di SMU Advent 1 Medan”. Skripsi : Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan.2014

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Untuk menganalisis pola makan vegetarian siswa di sekolah SMU Advent 1 Medan. (2) Untuk mengetahui kecukupan energi siswa vegetarian disekolah SMU Advent 1 Medan. Populasi dalam penelitian adalah siswa siswi kelas X (Sepuluh) yang berjumlah 30 orang Sampel dalam penelitian dilakukan secara *purposive Sampling* berjumlah 30 orang siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk melihat gambaran tentang pola makan vegetarian di sekolah SMU Advent 1 Medan.

Data penelitian ini dijangkau dengan menggunakan dikumpulkan dengan menggunakan metode recall 24 jam yaitu mencatat jumlah dan bahan makanan yang dikonsumsi 2 hari (2 x 24 jam), dan dilihat kalori yang didapat dari makanan yang dikonsumsi selama 2 hari. Berdasarkan hasil analisis data maka diperoleh hasil penelitian pola makan vegetarian siswa berdasarkan jenis kelamin, umur, makan pokok, makanan pengganti daging, sayuran-sayuran, buah-buahan, makanan selingan, dan minumannya. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa masih sedikit siswa yang memenuhi menu variasi makanan vegetarian dan menunjukkan rata-rata kecukupan kalori atau energinya pencapaian. Dengan demikian secara keseluruhan pola makan vegetarian siswa di SMU Advent 1 Medan belum sesuai dengan kecukupan energi yang dianjurkan untuk usia 16 – 19 tahun. Kalori untuk laki-laki 2500 dan untuk perempuan 2000 kalori perhari. Hasil pola makan vegetarian siswa di SMU Advent 1 Medan terhadap makanan selingan biscuit gandum frekuensi tiap satu hari makan sebanyak 7 orang (23,33%) dan untuk donat sebanyak 6 orang (20,00%). Dan untuk hari kedua 6 orang (20,00%), dan bakpao sebanyak 8 orang (26,67%). Makanan selingan berguna sebagai penambah zat gizi, terutama energi.