

**GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO,
AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI SISWA MAN 2
TASIKMALAYA TAHUN 2023**

Laporan Tugas Akhir

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh :

ROFIQI FEBRIAN

NIM. P2.06.31.1.20.067

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI TASIKMALAYA**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir Dengan Judul “Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi MAN 2 Tasikmalaya Tahun 2023”

Disusun Oleh:

ROFIQI FEBRIAN

NIM. P2 06 31.1.20.067

Hari : Jumat

Tanggal : 19 Mei 2023

Waktu : 09.30 - 10.30

Pembimbing



Hj. Ani Radiati S.Pd, M.Kes

NIP. 196302181983032001

LEMBAR PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi MAN 2 Tasikmalaya Tahun 2023”

Disusun Oleh

Nama : Rofiqi Febrian

NIM : P2.06.31.1.20.067

telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji
pada tanggal 19 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Hj. Ani Radiati, S Pd, M Kes

NIP. 196302181983032001

()

Penguji I

Irma Nuraeni, M PH

NIP. 198610022018012001

()

Penguji II

Hj Deris Aprianty, S KM, M PH

NIP. 197704032001122002

()

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

()

Suparto, STP., MP

NIP. 198401032012121002

GAMBARAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI SISWA MAN 2 TASIKMALAYA TAHUN 2023

Rofiqi Febrian

INTISARI

Masa remaja masuk ke dalam fase pertumbuhan cepat kedua, remaja membutuhkan makanan dengan kuantitas dan kualitas sesuai dengan kebutuhan gizinya. Semakin beragam konsumsi makanan pada remaja maka akan terpenuhi kecukupan gizinya, hal tersebut dapat berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatannya. Pada masa remaja membutuhkan asupan makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup untuk pertumbuhan fisik maupun psikis. Asupan zat gizi dan aktivitas fisik pada remaja menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan status gizi siswa di MAN 2 Tasikmalaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri, wawancara melalui formulir kuesioner *Food Recall* 24 jam dan *Physical Activity Level* selama dua hari tanpa berturut-turut untuk mengetahui asupan zat gizi makro dan kategori aktivitas fisik, penentuan status gizi diperoleh dari parameter IMT/U. Pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan energi defisit sebanyak 17 responden (57%), zat gizi makro protein dengan asupan normal sebanyak 22 responden (73%), zat gizi lemak dengan asupan defisit sebanyak 16 responden (53%), sedangkan zat gizi karbohidrat dengan asupan defisit sebanyak 19 responden (63%). Aktivitas fisik responden sebanyak 30 responden memiliki aktivitas ringan dan status gizi dari 30 responden didapatkan responden dengan status gizi normal sebanyak 20 responden (67%), status gizi kurang 4 responden (13%), dan status gizi lebih 6 responden (20%). Perlu adanya edukasi terkait asupan makanan yang bergizi seimbang seperti konsumsi makanan yang beraneka ragam serta disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik.

Kata kunci : Asupan zat gizi makro, Aktivitas fisik, Status gizi, Remaja, Siswa

ABSTRACT

ROFIQI FEBRIAN. Description of Energy Intake, Macronutrients, Physical Activity, and Nutritional Status of MAN 2 Tasikmalaya Students in 2023. Under supervision of HJ. ANI RADIATI

Adolescence enters into the second rapid growth phase, adolescents need food with quantity and quality according to their nutritional needs. The more diverse the consumption of food in adolescents, the more nutritional adequacy will be fulfilled, this can affect the nutritional status and health. Adolescence requires good food intake and sufficient physical activity for physical and psychological growth. Nutritional intake and physical activity in adolescents are factors that influence nutritional status. This study aims to describe the intake of macronutrients, physical activity, and nutritional status of students at MAN 2 Tasikmalaya. The type of research used is descriptive research. Data collection was carried out by anthropometric measurements, interviews through the 24-hour Food Recall questionnaire form and Physical Activity Level for two days without being in a row to determine macronutrient intake and physical activity categories. Determination of nutritional status was obtained from BMI/Age parameters. Retrieval of data using purposive sampling technique as many as 30 respondents. The results showed that energy intake was deficit by 17 respondents (57%), macro-nutrients with normal intake were 22 respondents (73%), fat nutrients were intake deficit by 16 respondents (53%), while carbohydrate nutrients were intake deficit as many as 19 respondents (63%). Physical activity of the respondents as many as 30 respondents had light activity and nutritional status from 30 respondents obtained respondents with normal nutritional status as many as 20 respondents (67%), undernourished 4 respondents (13%), and more nutritional status 6 respondents (20%). There is a need for education regarding intake of balanced nutritious food such as consuming a variety of foods and it is recommended to increase physical activity.

Keywords: Energy Intake, Macronutrient Intake, Physical Activity, Nutritional Status, Adolescents, Student

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga bisa membuat sekaligus menyelesaikan laporan tugas akhir dengan judul “Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Siswa MAN 2 Tasikmalaya Tahun 2023”. Shalawat dan salam selalu tercurah limpahkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW.

Penulis banyak mendapat bimbingan, bantuan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak dalam penyusunan laporan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik moril, materil, dan doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
2. Hj. Ani Radiati S.Pd., M.Kes selaku Direktur dan dosen pembimbing Laporan Tugas Akhir Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Semua staf dan dosen Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama pembelajaran.
5. Teman-teman seperjuangan mahasiswa dan mahasiswi tingkat III Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
6. Semua pihak yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam penyusunan laporan tugas akhir.

Penulis menyadari dalam pembuatan laporan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika serta teknik penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan laporan tugas akhir ini. Akhirnya, semoga laporan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Manfaat Teoritis.....	3
2. Manfaat Praktis.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Tinjauan Teori.....	4
1. Remaja.....	4
2. Asupan Zat Gizi Makro.....	6
3. Aktivitas Fisik.....	12
4. Status Gizi.....	15
B. Kerangka Teori.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel.....	24
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
1. Jenis Data.....	28
2. Cara Pengumpulan Data.....	28

3. Instrumen Penelitian.....	29
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	29
1. Teknik Pengolahan Data.....	29
2. Teknik Analisis Data.....	31
G. Jalannya Penelitian.....	31
1. Tahap Persiapan.....	31
2. Tahap Pelaksanaan.....	31
3. Tahap Akhir	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	33
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
2. Gambaran Karakteristik Responden.....	33
3. Gambaran Asupan Energi Responden.....	34
4. Zat Gizi Makro Responden	35
5. Gambaran Aktivitas Fisik Responden	36
6. Gambaran Status Gizi Responden.....	37
B. Pembahasan.....	37
1. Asupan Energi	37
2. Asupan Zat Gizi Makro	38
3. Aktivitas Fisik	40
4. Status gizi	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	43
A. Simpulan	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019	6
2	Rasio Aktivitas Fisik Yang Dilakukan Oleh Remaja	14
3	Kategori Aktivitas Fisik	15
4	Indeks Massa Tubuh.....	22
5	Definisi Operasional.....	25
6	Instrumen Penelitian.....	29
7	Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	34
8	Karakteristik Responden Menurut Umur Siswa MAN 2 Tasikmalaya	34
9	Asupan Energi Siswa MAN 2 Tasikmalaya	35
10	Asupan Protein Siswa MAN 2 Tasikmalaya	35
11	Asupan Lemak Siswa MAN 2 Tasikmalaya.....	35
12	Asupan Karbohidrat Siswa MAN 2 Tasikmalaya	36
13	Aktivitas Fisik Siswa MAN 2 Tasikmalaya	36
14	Status Gizi Siswa MAN 2 Tasikmalaya	37

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Teori Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	23
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
2. Formulir Antropometri
3. Formulir *Food Recall* 24 jam
4. Formulir Aktivitas Fisik
5. Dokumentasi Pengambilan Data