

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI  
SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 7 KOTA CIREBON**

**TAHUN 2023**

**Tugas Akhir**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh :

**EGA JULIANTI**

NIM. P2.06.31.2.20.046

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA  
PRODI DIPLOMA III GIZI CIREBON  
2023**

# Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Kota Cirebon Tahun 2023

Ega Julianti<sup>1</sup>, Diyah Sri Yuhandini<sup>2</sup>

## INTISARI

Pola makan pada masa remaja serta asupan gizi yang diperoleh berpengaruh pada status gizi dan kesehatan dari masa remaja hingga dewasa. Remaja seringkali memiliki pola makan yang tidak tepat, sehingga akan berpengaruh kepada pemenuhan kebutuhan gizinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Cirebon. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 80 orang dan menggunakan metode *Propotional random sampling*. Asupan zat gizi diperoleh melalui *food recall* 2 x 24 jam dimana data asupan zat gizi diolah menggunakan *nutrisurvey* 2007 dan data status gizi diolah menggunakan *WHO Anthroplus* 2007.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan protein 90%, lemak 83,8%, karbohidrat 98,8%, energi 96,3% termasuk kategori kurang. Status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Cirebon dengan status gizi baik/normal sebanyak 56 orang dengan presentase 70%, gizi kurang sebanyak 3 orang dengan presentase 3,8%, gizi lebih/*overweight* sebanyak 7 orang dengan presentase 8,8%, obesitas sebanyak 14 orang dengan presentase 17,5%. Asupan energi, protein, lemak, karbohidrat terhadap status gizi siswa termasuk kategori gizi baik/normal dengan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat sebagian besar sangat kurang.

Kata Kunci : Energi, Remaja, Status Gizi, Zat Gizi Makro

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

## **PRAKATA**

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada seluruh umat manusia di muka bumi. Atas izin dan kekuatan yang dicurahkan-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya tulis dengan judul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 7 Kota Cirebon Tahun 2023”

Karya tulis ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir dan menyelesaikan Program Diploma III Gizi di Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Program Studi Gizi Cirebon.

Selama proses penyusunan Karya tulis ini, penulis tidak lepas dari bimbingan dan petunjuk dari semua pihak, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Uun Kunaepah, SST, MSi, selaku Ketua Program Studi D III Gizi Cirebon.
2. Diyah Sri Yuhandini, SSiT, SKM, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu selama penyusunan.
3. Dewi Vimala, SST, MPH, selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu selama penyusunan.
4. Dr. Hari Santoso, SKM, M.Epid, M.HKes, selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu selama penyusunan.
5. Bapak dan Ibu Dosen, staf tata usaha, staf pengelola perpustakaan dan rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Prodi Gizi Cirebon

6. Dra. Euis Sulastri, M.Pd, selaku kepala sekolah SMP Negeri 7 Kota Cirebon yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian
7. Yeni Prabandari, S.Si, M.Pd, selaku pedamping yang telah membantu dan meluangkan waktu selama penelitian
8. Guru dan Staff SMP Negeri 7 Kota Cirebon, yang telah membantu penelitian
9. Siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Cirebon, yang telah membantu penelitian
10. Ayah dan Ibu yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, dorongan motivasi dan untaian doa yang selalu mengiringi penulis berpijak
11. Teman-teman kelas 3B yang sudah memberikan semangat dan dukungan selama penyusunan
12. Enumerator khususnya Lisa, Irani, Ishmatul, Linda, Fikar, Ridha, Mutiara, Nanda, Amel, Intan, Sirin, Fakhriel yang telah membantu penelitian
13. Grup Kpop EXO (Kim Junmyeon, Kim Minseok, Kim Jongdae, Park Chanyeol, Byun Baekhyun, Zhang Yixing, Do Kyungsoo, Kim Jongin, Oh Sehun yang selalu memberi semangat dan dukungan selama penyusunan
14. Oh Sehun yang selalu memberikan dukungan dalam proses penyusunan penelitian ini
15. Akhir rasa terima kasih disampaikan kepada pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat, inspirasi, doa

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang bersifat membangun untuk perbaikan penulisan selanjutnya.

Akhirnya, penulis berharap semoga karya tulis ini dapat bermanfaat, khususnya bagi penulis sendiri maupun bagi pengembangan ilmu gizi pada umumnya.

Cirebon, 30 Mei 2023

Penulis

Ega Julianti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Landasan Teori.....	7
1. Remaja.....	7
2. Asupan Zat Gizi .....	12
3. Status Gizi .....	18
B. Kerangka Teori .....	28
C. Kerangka Konsep.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
D. Definisi Operasional .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	35
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	37
G. Jalannya Penelitian.....	39
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>41</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
B. Hasil Penelitian .....	42
1. Karakteristik Responden .....	42

2. Asupan Zat Gizi Makro.....	43
3. Asupan Energi.....	44
4. Status Gizi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Cirebon .....	45
5. Asupan Zat Gizi Makro terhadap Status Gizi Siswa Kelas VIII.	45
6. Asupan Energi terhadap Status Gizi Siswa Kelas VIII.....	47
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
1. Keterbatasan Penelitian.....	48
2. Karakteristik Subjek Penelitian.....	49
3. Asupan Zat Gizi Makro.....	49
4. Asupan Energi.....	53
5. Status Gizi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Cirebon .....	55
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>57</b>
A. SIMPULAN .....	57
B. SARAN.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi tahun 2019.....	8
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi berdasarkan nilai <i>Z-score</i> (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun.....	22
Tabel 3. Jenis Kelamin Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Cirebon.....	42
Tabel 4. Hasil Recall Asupan Protein.....	43
Tabel 5. Hasil Recall Asupan Lemak .....	43
Tabel 6. Hasil Recall Asupan Karbohidrat .....	44
Tabel 7. Hasil Recall Asupan Energi.....	44
Tabel 8. Status Gizi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Cirebon.....	45
Tabel 9. Asupan Protein terhadap Status Gizi .....	45
Tabel 10. Asupan Lemak terhadap Status Gizi .....	46
Tabel 11. Asupan Karbohidrat terhadap Status Gizi .....	46
Tabel 12. Asupan Energi terhadap Status Gizi .....	47



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian Bagi Calon Responden .....	63
Lampiran 2. Formulir Kesiediaan Menjadi Responden .....	64
Lampiran 3. Kuesioner Status Gizi .....	65
Lampiran 4. Form <i>recall</i> 1 x 24 jam .....	66
Lampiran 5. Standar Antropometri berdasarkan IMT/U Anak Laki-laki Umur 13-15 tahun .....	67
Lampiran 6. Standar Antropometri berdasarkan IMT/U Anak Perempuan Umur 13-15 tahun .....	69
Lampiran 7. Surat Perizinan .....	71
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian .....	72
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian .....	73
Lampiran 10. Pengolahan Data Penelitian .....	74
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan .....	78