

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK  
TERHADAP STATUS GIZI DI SMAN 7 KOTA CIREBON**

**Tugas Akhir**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh :

**FABIZHAL MUHAMMAD ALMAS NAZAY**

NIM P2.06.31.2.20.012

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN  
POLTEKES KEMENKES TASIKMALAYA  
PRODI D III GIZI CIREBON  
TAHUN 2023**

# GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK PADA STATUZ GIZI DI SMAN 7 KOTA CIREBON

Fabizhal Muhammad Almas Nazay<sup>1</sup>, Dewi Vimala<sup>2</sup>

## INTISARI

Indonesia mengalami permasalahan beban gizi pada remaja, dimana permasalahannya antara lain gizi kurang (kurus) dan gizi lebih atau obesitas (Bahar B, 2020). Gizi lebih atau Obesitas merupakan suatu keadaan kelebihan berat badan berdasarkan tinggi badan yang tidak normal (Kemenkes RI, 2012). *World Health Organization* (WHO) (2019) menyebutkan, sampai tahun 2016 sebanyak 1,9 milyar (39%) penduduk dunia usia  $\geq 18$  tahun menderita overweight dan sebanyak 650 juta (13%) menderita obesitas. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) Provinsi Jawa Barat tahun 2018 berdasarkan jenis kelamin sebanyak 14,21% pada laki-laki mengalami obesitas, sedangkan pada perempuan 32,21%. Hasil studi pendahuluan pada 10 siswa SMAN 7 Kota Cirebon didapat nilai rata-rata asupan lemak 75,6%, karbohidrat 65,5% termasuk kategori kurang, sedangkan asupan protein 138,6% kategori lebih dari nilai AKG (Angka Kebutuhan Gizi). Aktivitas fisik kategori aktivitas sedang menurut PAL (*Physical Activity Level*) dengan nilai rata-rata 1,71, dan rata-rata nilai IMT 21,2 kategori normal. Dua siswa diantaranya termasuk kategori obesitas dengan nilai IMT/U  $> +2$  SD.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi dan aktivitas fisik pada status gizi di SMAN 7 Kota Cirebon.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah 87 siswa kelas XII SMAN 7 Kota Cirebon dan memenuhi kriteria inklusi.

Siswa SMAN 7 Kota Cirebon sebagian besar asupan protein mencapai kategori baik sebanyak 33 orang (37,9%). Pada asupan lemak sebagian besar mencapai kategori kurang sebanyak 38 orang (43,7%) dan asupan karbohidrat sebagian besar mencapai kategori kurang sebanyak 59 orang (67,8%). Siswa SMAN 7 Kota Cirebon sebagian besar memiliki aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 60 orang (69,8%). Pada 16 orang responden obesitas Siswa SMAN 7 Kota Cirebon 4 orang memiliki asupan protein kategori lebih, 6 orang memiliki asupan lemak kategori lebih sedangkan pada asupan karbohidrat hanya 1 orang memiliki asupan karbohidrat kategori lebih. Hasil penelitian menunjukkan presentase status gizi obesitas pada siswa kelas XII SMA Negeri 7 Kota Cirebon yaitu sebanyak 16 orang (18,4%).

**Kata Kunci:** Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Status Gizi.

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

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir yang berjudul **“Gambaran Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik pada Status Gizi di SMAN 7 Kota Cirebon”** dapat selesai tepat pada waktunya.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya wilayah Cirebon.
2. Dewi Vimala, SST, MPH selaku ketua dewan penguji dan dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, bimbingan, pengarahan, saran, serta motivasi dalam pembuatan Tugas Akhir ini.
3. Dr. Hari Santoso, SKM, M.Epid, MH.Kes selaku dewan penguji 1 yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Uun Kunaepah, SST, M.Si selaku dewan penguji 2 yang telah membantu dan memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya wilayah Cirebon.

6. Kedua orang tua saya, serta saudara-saudara saya atas doa, dukungan baik moril maupun materil yang selalu diberikan sehingga peneliti lancar dalam menjalani pendidikan ini.
7. Teman-teman Kenzius Angkatan 11 prodi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya wilayah Cirebon atas perhatian dan dukungannya.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini tidak luput dari kesalahan. Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa datang dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Cirebon, Juni 2023

Peneliti

## DAFTAR ISI

<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>vi</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.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Prodi D III Gizi .....	6
2. Bagi Peneliti .....	6
3. Bagi Pihak Sekolah .....	6
<b>BAB II .....</b>	<b>7</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Teori .....	7
1. Status Gizi .....	7
2. Faktor Faktor Obesitas .....	10
3. Remaja.....	17
4. Asupan Gizi Remaja .....	19
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep .....	27

<b>BAB III.....</b>	<b>28</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
1. Waktu penelitian .....	28
2. Tempat penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel .....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	29
3. Besar Sampel.....	30
4. Teknik Sampling .....	31
D. Variabel dan Definisi Oprasional .....	32
E. Teknik Pengumpulan Data .....	32
1. Jenis Data .....	32
2. Cara Pengumpulan Data.....	32
3. Alat Ukur.....	33
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	34
1. Teknik Pengolahan Data .....	34
2. Teknik Analisis Data.....	36
G. Jalannya Penelitian.....	36
1. Tahap Penelitian.....	36
2. Tahapan Pelaksanaan .....	37
3. Tahap Akhir .....	37
<b>BAB IV .....</b>	<b>38</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Hasil Penelitian .....	38
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	38
2. Karakteristik Responden Penelitian .....	38
3. Status Gizi .....	39
4. Asupan Zat Gizi .....	40
5. Aktivitas Fisik .....	41
6. Gambaran Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi .....	41

7. Gambaran Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi.....	43
B. Pembahasan.....	43
1. Karakteristik Responden .....	43
2. Asupan Zat Gizi .....	45
3. Aktivitas Fisik .....	47
4. Status Gizi .....	49
5. Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi.....	50
6. Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi .....	52
<b>BAB V.....</b>	<b>54</b>
<b>SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
A. Simpulan.....	54
B. Saran	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi IMT/U Umur 5-18 Tahun .....	8
Tabel 2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan PAL .....	16
Tabel 3. Klasifikasi Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi .....	25
Tabel 4. Definisi Oprasional .....	32
Tabel 5. Proporsi Responden Kelas XII SMAN 7 Kota Cirebon .....	38
Tabel 6. Proporsi Responden Menurut Jenis Kelamin.....	39
Tabel 7. Proporsi Responden Menurut Umur Kelas XII SMAN 7 Kota Cirebon	39
Tabel 8. Distribusi Status Gizi Responden Kelas XII SMAN 7 .....	39
Tabel 10. Distribusi Responden Menurut Asupan Protein.....	40
Tabel 11. Distribusi Responden Menurut Asupan Lemak .....	40
Tabel 12. Distribusi Responden Menurut Asupan Karbohidrat .....	40
Tabel 13. Distribusi Responden Menurut Aktivitas Fisik.....	41
Tabel 19. Asupan Protein Menurut Status Obesitas.....	41
Tabel 20. Asupan Lemak Menurut Status Obesitas .....	42
Tabel 21. Asupan Karbohidrat Status Obesitas.....	42
Tabel 22. Aktivitas Fisik Menurut Status Obesitas.....	43



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal .....	60
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian .....	61
Lampiran 3. Naskah Persetujuan Responden.....	62
Lampiran 4. Formulir Identitas Responden .....	63
Lampiran 5. Form Food Recall 24 Jam.....	64
Lampiran 6. Kuisisioner Recall Aktivitas Fisik .....	65
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	66