

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO TERHADAP
STATUS GIZI REMAJA DI SMK PARIWISATA
KOTA CIREBON**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh :

MUHAMAD FAKHRIEL FAUZY

NIM. P2.06.31.2.20.058

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

2023

“GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMK PARIWISATA KOTA CIREBON”

Muhamad Fakhriel Fauzy¹, Samuel²

INTISARI

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 16-18 tahun Remaja merupakan fase transisi antara anak-anak dan dewasa. Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan adanya berbagai efek dari dalam juga luar yang bisa dengan mudah langsung mengikuti. Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja ialah masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu gizi kurang dan gizi lebih.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja dengan kelompok umur 16-18 tahun penilaian status gizi berdasarkan IMT, prevalensi status gizi kurang/kurus pada remaja secara nasional sebesar 9,4%, Sedangkan prevalensi status gizi lebih sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gizi lebih dan 1,6% obesitas. Data tersebut merepresentasikan kondisi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. (Riskesdas 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro terhadap status gizi remaja di SMK Pariwisata Kota Cirebon.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan *cross-sectional* dimana semua variabel diukur pada waktu yang sama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa umumnya remaja dengan status gizi kurang memiliki tingkat asupan energi yang kurang begitu pula dengan asupan protein, lemak dan karbohidrat sebagian besar memiliki asupan kurang. energy (93,5%), proein (83,3%), lemak (90%), dan karbohidrat (87,2%).

Kata kunci : Asupan Zat Gizi Makro terhadap Status Gizi Remaja

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

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan Judul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro terhadap Status Gizi Remaja di SMK Pariwisata Kota Cirebon”.

Sholawat serta salam kita limpahkan kepada junjungan Nabi besar kita Muhammad SAW, pada para sahabatnya, keluarganya, serta kita selaku umatnya hingga akhir zaman yang Insya Allah akan mendapatkan Syafa’atnya. Aamiin.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Uun Kunaepah, S.SiT., M.Si. Ketua Program Studi D III Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
2. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM., MKM. Sekretaris Program Studi D III Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
3. Bapak Samuel, SKM. M. Gizi. Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan tugas akhir.
4. Ibu Tursiwi Widiarti, S.Sos., MKM. Dosen penguji I yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan tugas akhir.
5. Bapak Dr. Hari Santoso, SKM, M.Epid, MH.Kes. Dosen penguji II yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan tugas akhir.
6. Dosen dan Staff Program Studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan pengarahan dalam penyusunan tugas akhir ini.
7. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan do’a.
8. Teman-teman saya yang selalu memberikan motivasi, dukungan, do’a, dan

bersedia menyediakan waktu ketika peneliti membutuhkan tempat untuk berdiskusi.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang bersifat membangun agar tugas akhir ini dapat lebih baik.

Cirebon, 05 Juni 2023

Penulis,

Muhamad Fakhriel Fauzy

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
INTISARI	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Penulis	4
2. Bagi Siswa/i SMK Pariwisata Kota Cirebon	5
3. Bagi Prodi D III Gizi Cirebon.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Landasan Teori.....	6
1. Remaja	6
2. Asupan Zat Gizi Makro	9
3. Angka Kecukupan Gizi.....	14
4. Status Gizi	14
B. Kerangka Teori	18
C. Kerangka Konsep.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Waktu dan Tempat Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel	20
3. Besar Sampel	21
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	23
1. Variabel.....	23
2. Definisi Operasional	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Jenis Data.....	27
2. Cara Pengumpulan Data	27
3. Instrumen Penelitian	28
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
G. Jalannya Penelitian.....	30

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
2. Karakteristik Responden.....	33
3. Analisis Univariat	34
4. Analisis Bivariat	36
B. Pembahasan.....	37
1. Karakteristik Responden Penelitian.....	37
2. Status Gizi.....	38
3. Asupan Zat Gizi Makro	39
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi tahun 2019.....	14
Tabel 2 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Siswa di SMK Pariwisata Kota Cirebon.....	33
Tabel 3 Distribusi Asupan Zat Gizi Makro pada Siswa di SMK Pariwisata Cirebon.....	34
Tabel 4 Distribusi Status Gizi Siswa di SMK Pariwisata Cirebon.....	35
Tabel 5 Distribusi Asupan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi Pada Siswa di SMK Pariwisata Kota Cirebon.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 2 Kerangka Konsep	19

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan.....	52
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)	53
Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Penelitian dan Lembar Persetujuan	54
Lampiran 4. Kuesioner Status Gizi Responden	55
Lampiran 5. Kuesioner <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	56
Lampiran 6. Hasil Pengolahan Data.....	58
Lampiran 7. Kegiatan Penelitian.....	62
Lampiran 8. Jadwal Penelitian	63