

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI
PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V-VI
DI SDN 13 REGOL GARUT TAHUN 2025**

YOLA KANIA AGUSTINA
NIM. P2.06.31.1.22.040

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI
PADA ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V-VI
DI SDN 13 REGOL GARUT TAHUN 2025**

YOLA KANIA AGUSTINA
NIM. P2.06.31.1.22.040

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



“Gambaran Asupan Lemak dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Kelas V-VI di SDN Regol 13 Garut Tahun 2025”

YOLA KANIA AGUSTINA

INTISARI

Anak usia sekolah dasar adalah generasi penerus bangsa masa depan. Anak usia 10-12 tahun berada dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung aktivitas fisik, perkembangan otak, dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan lemak dan status gizi pada anak sekolah dasar kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025. Jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025 di SDN 13 Regol Garut. Populasi penelitian sebanyak 113 siswa dengan sampel dalam penelitian ini anak sekolah dasar kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut sebanyak 53 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan teknik pengambilan *proportional simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran berat badan, tinggi badan dan wawancara langsung kepada responden terkait asupan lemak menggunakan formulir SQ-FFQ. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil dari pengukuran antropometri didapatkan status gizi siswa 66% baik, 21% lebih, 13% obesitas, dan tidak terdapat siswa yang mengalami gizi kurang. Asupan lemak dengan kategori baik sebanyak 36%, kurang 43%, dan lebih 21%. Lemak rata-rata yang dikonsumsi siswa sebesar 55 gram dengan nilai terendah 21,5 gram, dan nilai tertinggi 107,7 gram. Penelitian ini menemukan adanya paradoks gizi pada siswa, di mana 9% mengalami gizi lebih dan 2% obesitas meskipun asupan lemak tergolong rendah. Kelebihan berat badan dapat disebabkan oleh kelebihan kalori dari konsumsi karbohidrat dan gula berlebih. Sumber lemak utama berasal dari makanan yang digoreng dan makanan cepat saji seperti nugget, sosis, serta jajanan seperti cireng yang dikonsumsi oleh 74% siswa. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait asupan lemak dan status gizi pada anak kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025 serta dapat meningkatkan pemahaman orang tua, guru, dan siswa tentang pentingnya asupan lemak yang seimbang dalam menunjang status gizi yang optimal bagi anak sekolah dasar.

Kata kunci: Lemak, dan Status Gizi

ABSTRACT

YOLA KANIA AGUSTINA. *Description of fat intake and nutritional status in elementary school children at SDN 13 Regol Garut in 2025. Under supervision of YANITA LISTIANASARI*

Elementary school children are the future generation of the nation. Children aged 10-12 years are in a period of rapid growth, so they need a balanced nutritional intake to support physical activity, brain development, and overall body function. The purpose of this study was to determine the description of fat intake and nutritional status in elementary school children in grades V-VI at SDN 13 Regol Garut in 2025. The type of research is descriptive with a cross-sectional approach. The study was conducted in May 2025 at SDN 13 Regol Garut. The study population was 113 students with a sample in this study of elementary school children in grades V-VI at SDN 13 Regol Garut totaling 53 students. The data collection technique used the proportional simple random sampling technique. Data collection was carried out by measuring body weight, height and direct interviews with respondents regarding fat intake using the SQ-FFQ form. Data were analyzed descriptively. The results of anthropometric measurements showed that the nutritional status of students was 66% good, 21% more, 13% obese, and there were no students who were malnourished. Fat intake in the good category was 36%, less 43%, and more 21%. The average fat consumed by students was 55 grams with the lowest value of 21.5 grams, and the highest value of 107.7 grams. This study found a nutritional paradox in students, where 9% were overweight and 2% obese even though fat intake was relatively low. Being overweight can be caused by excess calories from consuming excess carbohydrates and sugar. The main source of fat comes from fried foods and fast foods such as nuggets, sausages, and snacks such as cireng which are consumed by 74% of students. It is hoped that this study can provide an overview of fat intake and nutritional status in grades V-VI at SDN 13 Regol Garut in 2025 and can increase the understanding of parents, teachers, and students about the importance of balanced fat intake in supporting optimal nutritional status for elementary school children.

Keywords: *Fat, and Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan Kehadirat Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Lemak dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Kelas V-VI di SDN 13 Regol Garut Tahun 2025”.

Laporan Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan, bantuan arahan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Ibu Yanita Listianasari, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan motivasi serta saran dan masukan sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
3. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan tiada henti kepada penulis.
4. Ibu Ima Karimah, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu membantu memberikan motivasi dan dukungan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Esa Karina, S.Gz, RD selaku Penguji I yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan perbaikan demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.
6. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM, MKM selaku Penguji II yang telah membantu memberikan bimbingan dan arahan perbaikan demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Semua Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran dan bimbingan selama perkuliahan.

8. Yola Kania Agustina, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terima kasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me independent women, I know there are more great ones but i'm proud of this achievement.*
9. Panutanku Bapak Asep dan Mama Nia, yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi serta do'a hingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Sehat selalu, Panjang umur dan Bahagia selalu ya Ma..Pak..
10. Kakak tersayang Yuda, Yoga, Yogi. Terimakasih banyak atas motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis.
11. Kepada NIM P20631122029, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.
12. Terima kasih kepada *Niskala Nutritionist*, sahabat tercinta Flavouredududu Fadia, Rifa, Hani, Gina, Cindi, dan Anak UI Ratna, Putri, Prita, Silmi dan Irma terima kasih atas segala motivasi, dukungan, serta memberikan semangat yang paling berharga. *See you on top guys!*
13. Pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan masih mempunyai banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi guna tercapainya kesempurnaan Laporan Tugas Akhir. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi semua siswa, terutama penulis.

Tasikmalaya, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	2
BAB II	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Tinjauan Teori	4
1. Anak Sekolah	4
2. Status Gizi.....	4
3. Lemak.....	6
4. <i>Semi Quantitative- Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)</i>	8
B. Kerangka Teori	10
BAB III.....	11
METODE PENELITIAN	11
A. Jenis Penelitian	11
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	11
C. Populasi dan Sampel.....	11
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	12

E. Teknik Pengumpulan Data	13
F. Instrumen Penelitian	14
G. Pengolahan dan Analisis Data	14
H. Jalannya Penelitian	15
BAB IV	18
HASIL DAN PEMBAHASAN	18
A. Hasil	18
1. Gambaran Lokasi Penelitian	18
2. Karakteristik Responden	18
3. Gambaran Asupan Lemak	19
4. Gambaran Status Gizi	19
5. Gambaran Proporsi Asupan Lemak Menurut Status Gizi Siswa Kelas V- VI SDN 13 Regol Kota Garut	20
B. Pembahasan	20
1. Gambaran Asupan Lemak	20
2. Gambaran Status Gizi	21
3. Gambaran Proporsi Asupan Lemak Menurut Status Gizi Siswa Kelas V-VI SDN 13 Regol 13 Kota Garut	21
BAB V	24
KESIMPULAN DAN SARAN	24
A. Kesimpulan	24
B. Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	28

DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1	Penilaian Status Gizi Umur 5-18 Tahun Berdasarkan Indeks IMT/U	6
Tabel 2	Angka Kecukupan Gizi	8
Tabel 3	Definisi Operasional.....	13
Tabel 4	Instrumen Penelitian.....	14
Tabel 5	Karakteristik Siswa Kelas V-VI SDN 13 Regol Kota Garut.....	18
Tabel 6	Asupan Lemak Siswa Kelas V-VI SDN 13 Regol Kota Garut.....	19
Tabel 7	Status Gizi Siswa Kelas V-VI SDN 13 Regol Kota Garut	19
Tabel 8	Proporsi Asupan Lemak Menurut Status Gizi Siswa Kelas V-VI SDN 13 Regol Kota Garut.....	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	10
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan Penelitian

Lampiran 2. Informed Consent (IC)

Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

Lampiran 4. Identitas Responden dan Data Antropometri

Lampiran 5. Formulir SQ-FFQ

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan