

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT
GIZI MIKRO DAN STATUS GIZI PADA SISWA
KELAS 4 DAN 5 SDN MANGKUBUMI KOTA
TASIKMALAYA**

AISYATUN NAJMI

NIM. P2.06.31.1.22.002

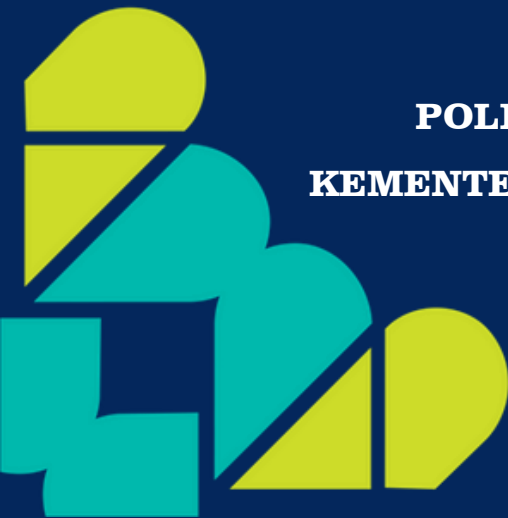
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT
GIZI MIKRO DAN STATUS GIZI PADA SISWA
KELAS 4 DAN 5 SDN MANGKUBUMI KOTA
TASIKMALAYA**

AISYATUN NAJMI

NIM. P2.06.31.1.22.002

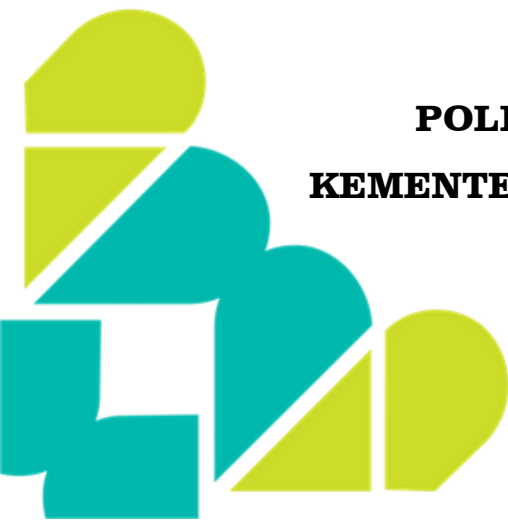
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro dan Status Gizi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya” dapat diselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan semua pihak, mulai dari tahap awal sampai selesai. Untuk itu, melalui tulisan ini mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi D III Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Hj. Ani Radiati R, S. Pd, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dorongan semangat untuk membantu menyelesaikan proposal tugas akhir ini.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan banyak pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan ini.
5. Orang tua tercinta Mamah Herlin, Bapa Heri, adikku tersayang walaupun menyebalkan Nayra Lathifania (nanay) dan keluarga besar tercinta yang telah memberikan banyak kekuatan, doa, dan semangat serta dorongan moral maupun materil.
6. Sahabatku tercinta Part II Ayme Firda Shalma, Intan Karisma Putri, Nanda Fajrianistia, Neng Silvi Riyani, Putri Ica Oktavia, dan Risda Rohmatuzannah yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan laporan tugas akhir.
7. *My Best* yang berteman sejak awal SMA sampai dititik sekarang Nok Hinda Rahmawati, Sandrina Azahra dan Wida Widiallah Atmaja
8. Seluruh sahabat, rekan – rekan mahasiswa Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya angkatan 2022 dan niskala nutritionist 3A yang telah membantu memberikan semangat dan dukungan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal tugas akhir ini masih sangat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pembaca sangat diharapkan demi tercapainya kesempurnaan dalam penulisan proposal tugas akhir ini.

Tasikmalaya, Juni 2025

Penulis

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro dan Status Gizi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya

Aisyatun Najmi

INTISARI

Status gizi anak sekolah dasar perlu mendapatkan perhatian karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan yang sangat cepat. Sehingga perlu diperhatikan dalam memenuhi asupan makan dan perkembangan anak dengan baik dan menghindari beberapa faktor risiko kesehatan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 masalah gizi pada anak usia sekolah pada umur 5-12 tahun menurut IMT/U adalah 9,3% kurus yang terbagi menjadi 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gizi lebih dengan prevalensi 20,6% yaitu gemuk 11,1% dan sangat gemuk (obesitas) 9,5%. Asupan zat gizi makro juga sangat penting untuk kebutuhan tubuh dalam tercapainya status gizi yang baik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro, zat gizi mikro dan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Sampel penelitian ini sebanyak 64 siswa. Teknik sampling penelitian ini menggunakan metode *random sampling*. Pengumpulan data yang dilakukan melalui formulir *food recall* 2 x 24 jam. Hasil penelitian menunjukkan data status gizi dengan gizi baik 62,5%, asupan energi defisit tingkat berat 98%, protein defisit tingkat berat 65%, karbohidrat defisit tingkat berat 98%, lemak defisit tingkat berat 75%, kalsium defisit tingkat berat 100%, zinc defisit tingkat berat 94%, dan zat besi defisit tingkat berat 88%. Saran perlu dilakukan edukasi dan penyuluhan terkait dengan asupan makan yang bergizi seimbang.

Kata kunci : Asupan Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro, Status Gizi.

ABSTRACT

AISYATUN NAJMI. *Overview of Macronutrient Intake, Micronutrient Intake and Nutritional Status in 4th and 5th Grade Students of SDN Mangkubumi Tasikmalaya City. Under Supervision of ANI RADIATI*

The nutritional status of primary school children needs attention because during this period children experience rapid growth. So it needs to be considered in fulfilling food intake and child development properly and avoiding several health risk factors. Based on Riskesdas data in 2018, nutritional problems in school-age children aged 5-12 years according to IMT / U are 9.3% thin, which is divided into 2.5% very thin and 6.8% thin. The problem of overnutrition with a prevalence of 20.6% is fat 11.1% and very fat (obesity) 9.5%. Macronutrient intake is also very important for the body's needs in achieving good nutritional status. This type of research is descriptive research with the aim of knowing the description of macronutrient intake, micronutrients and nutritional status in 4th and 5th grade students of SDN Mangkubumi Tasikmalaya City. The sample of this study was 64 students. The sampling technique used random sampling method. Data collection was done through a 2 x 24 hour food recall form. The results showed nutritional status data with good nutrition 62.5%, energy intake deficit level heavy 98%, protein deficit level heavy 65%, carbohydrate deficit level heavy 98%, fat deficit level heavy 75%, calcium deficit level heavy 100%, zinc deficit level heavy 94%, and iron deficit level heavy 88%. Suggestions need to be carried out education and counseling related to nutritionally balanced food intake.

Keywords: *Macronutrient Intake, Micronutrients, Nutritional Status.*

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS KARYA TULIS ILMIAH	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI.....	v
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Anak	5
2. Asupan Zat Gizi.....	6
3. Status Gizi	12
B. Kerangka Teori	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis Penelitian.....	18

B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi	18
2. Sampel	18
3. Teknik Sampling	19
D. Variabel dan Definisi Operasional	19
E. Teknik Pengumpulan Data	21
1. Jenis Data	21
2. Cara Pengumpulan Data	21
3. Instrumen Penelitian	22
F. Pengolahan dan Analisis Data	22
1. Teknik Pengolahan Data	22
2. Teknik Analisis Data	23
G. Jalanya Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil	26
1. Gambaran Karakteristik Responden	26
2. Gambaran Asupan Energi SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	27
3. Gambaran Asupan Protein SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	27
4. Gambaran Asupan Karbohidrat SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	27
5. Gambaran Asupan Lemak SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	28
6. Gambaran Asupan Kalsium SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	28
7. Gambaran Asupan Zink SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	29
8. Gambaran Asupan Zat Besi SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	29

9. Gambaran Status Gizi Menurut IMT/U SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	29
10. Gambaran Tabulasi Silang Asupan Zat Gizi Makro Dan Zat Gizi Mikro Dengan Status Gizi SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	30
11. Gambaran Status Gizi Menurut Karakteristik SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.....	34
B. Pembahasan.....	35
1. Asupan Energi SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	35
2. Asupan Protein SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.....	35
3. Asupan Karbohidrat SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.....	36
4. Asupan Lemak SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	37
5. Asupan Kalsium SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.....	38
6. Asupan Zink SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.....	39
7. Asupan Zat Besi SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.....	40
8. Status Gizi SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.....	41
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	61
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	16
2.	Definisi Operasional.....	19
3.	Instrumen Penelitian.....	22
4.	Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	26
5.	Asupan Energi SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	27
6.	Asupan Protein SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	27
7.	Asupan Karbohidrat SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	27
8.	Asupan Lemak SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya.....	28
9.	Asupan KalsiumSDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	28
10.	Asupan Zink SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	29
11.	Asupan Zat Besi SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	29
12.	Gambaran Status Gizi Menurut Karakteristik SDN Mangkubumi Kota Tasikmalaya	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori	17

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

- 1 Rencana Jadwal Penelitian
- 2 Rencana Anggaran Biaya
- 3 Informed Consent dan PSP
- 4 Formulir Identitas Responden
- 5 Formulir *Food Recall* 24 jam
- 6 Kuesioner Penelitian
- 7 Dokumentasi Penelitian