



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN PENGETAHUAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO MAKANAN JAJANAN
DAN STATUS GIZI REMAJA DI MTs PERSIS 7 CEMPAKAWARNA
KOTA TASIKMALAYA**

NURAMALIA FITRI UTAMI

NIM. P2.06.31.1.21.019

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan judul “Gambaran Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro Makanan Jajanan dan Status Gizi Remaja di MTs Persis 7 CempakaWarna Kota Tasikmalaya”.

Selama penyusunan Laporan Tugas Akhir, tentu penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat membantu jalannya pembuatan Laporan Tugas Akhir ini. Seiring dengan itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya
3. Bapak HR. Agus Bachtiar, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan serta masukan dalam penyusunan laporan tugas akhir ini
4. Ibu Irma Nuraeni, MPH selaku penguji I dalam laporan tugas akhir Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
5. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes selaku penguji II dalam laporan tugas akhir Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan
7. Sahabat serta rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu memberikan semangat dan informasi untuk penyusunan laporan tugas akhir ini
8. Semua pihak yang terlibat dan memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan laporan tugas akhir ini

Penulis menyadari dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat menerima segala

kritik dan saran dari pembaca supaya dapat memperbaiki Laporan Tugas Akhir ini.

Akhir kata, semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat sehingga dapat menjadi sumber informasi bagi pembaca maupun menjadi bahan referensi bagi penulis selanjutnya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

GAMBARAN PENGETAHUAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO MAKANAN JAJANAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI MTs PERSIS 7 CEMPAKAWARNA KOTA TASIKMALAYA

Nuramalia Fitri Utami

INTISARI

Pada masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan serta puncak pertumbuhan tulang sehingga membutuhkan asupan konsumsi makanan yang baik dimana hal ini berpengaruh terhadap kualitas gizi remaja. Permasalahan gizi pada remaja bisa disebabkan oleh tidak tepatnya asupan zat gizi makro dan konsumsi makanan jajanan yang juga berpengaruh dari pengetahuannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, asupan zat gizi makro makanan jajanan, dan status gizi remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya dengan sampel sebanyak 60 responden. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri, wawancara pengetahuan mengenai makanan jajanan dengan kuesioner pernyataan benar salah, dan wawancara asupan zat gizi makro konsumsi makanan jajanan dengan *Form Food Recall 3x24 jam* yang akan dianalisis dengan menggunakan aplikasi *software nutrisurvey*. Analisis data penelitian ini berupa analisis deskriptif menggunakan *software pengolahan data*. Hasil penelitian ini menemukan 10 sampel (16,7%) memiliki pengetahuan sedang dan 50 sampel (83,3%) lainnya baik. Sampel yang memiliki status gizi kurang sebanyak 2 sampel (3,3%), 41 (68,3%) status gizi baik, 7 (11,7%) status gizi lebih, 10 (16,7%) status gizi obesitas. Asupan zat gizi makro makanan jajanan yang berlebih dari energi 45%, protein 33%, lemak 56,7%, dan karbohidrat 36,7%. Disarankan bagi pihak sekolah agar menyediakan kantin sehat, mengedukasi siswa mengenai makanan jajanan yang baik dan memonitor status gizinya.

Kata Kunci: Remaja, Asupan zat gizi makro, konsumsi makanan jajanan, pengetahuan, status gizi

ABSTRACT

NURAMALIA FITRI UTAMI *Description Of Knowledge, Macronutrition Intake of Snack Food, and Nutritional Status Of Adolescents at MTs Persis 7 Cempakawarna (Case Study in Tasikmalaya 2024). Under supervision of HR. Agus Bachtiar*

During adolescence there will be accelerated growth and peak bone growth so that good food intake will be required, which will affect the nutritional quality of adolescents. The prevalence of nutritional problems in adolescents can be caused by inappropriate intake of macronutrients and consumption of snack foods, which also influences their knowledge. The aim of this research was to determine the knowledge, macronutrient intake of snack foods, and nutritional status of adolescents at MTS Persis 7 Cempaka Warna, Tasikmalaya City with a sample of 60 respondents. This type of research is descriptive. Data collection will use anthropometric measurements, knowledge interviews about snack foods with a true-fals statement questionnaire, and interviews with macronutrient intake for snack food consumption with the 3x24 hour Food Recall Form which will be analyzed using the nutrisurvey software application. his research data analysis is in the form of descriptive analysis using data processing software. The results of this study found that 10 samples (16.7%) had moderate knowledge and the other 50 samples (83.3%) had good knowledge. There were 2 samples (3.3%) who had underweight nutritional status, 41 (68.3%) normal nutritional status, 7 (11.7%) overweight nutritional status, and 10 (16.7%) had obese nutritional status. Th excess intake of macronutrients from snack foods is 45% energy, 33% protein, 56,7% fat and 36,7% carbohydrates. It is recommended for the school to provide a healthy canteen, educate students about good snacks and monitor their nutritional status.

Keywords: Adolescents, macronutrient intake, snack food consumption, knowledge, nutritional status.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Pengetahuan	6
2. Asupan Zat Gizi Makro	8
3. Makanan Jajanan	11
4. Status gizi	13
5. Remaja	18
B. Kerangka teori	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis penelitian	21
B. Waktu dan Tempat Pengambilan Data Dasar	21
1. Waktu	21
2. Tempat	21
C. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi dan Sampel	21
D. Variabel Pengambilan Data Dasar dan Definisi Operasional	22
1. Variabel Pengumpulan Data Dasar	22

2. Definisi Operasional	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
1. Jenis Data	24
2. Cara pengambilan Data	24
F. Instrumen Penelitian	24
G. Pengolahan dan Analisis	24
1. Teknik Pengolahan Data	24
2. Teknik Analisis Data	26
H. Jalannya Penelitian	26
1. Tahap Persiapan	26
2. Tahap Pelaksanaan	27
3. Tahap penyelesaian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil	29
1. Karakteristik Responden	29
2. Gambaran Pengetahuan Makanan Jajanan	29
3. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Makanan Jajanan	32
4. Gambaran Pengetahuan Makanan Jajanan, Asupan Zat Gizi Makro Makanan Jajanan dan Status Gizi	34
5. Jenis Makanan Jajanan yang Paling Banyak dikonsumsi Dalam Penelitian	35
6. Gambaran Status Gizi Responden	37
B. Pembahasan	37
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Klasifikasi Status Gizi menurut IMT/U	18
2	Kebutuhan Zat Gizi Makro Usia 13-15 Tahun	19
3	Definisi Operasional.....	23
4	Instrumen Penelitian.....	24
5	Jenis Kelamin Siswa MTS Persis 7 Cempakawarna.....	29
6	Usia Siswa MTs Persis 7 Cempakawarna.....	29
7	Pengetahuan Siswa MTs Persis 7 Cempakawarna Tentang Makanan Jajanan.....	30
8	Distribusi frekuensi jawaban benar dan salah pada pertanyaan kuesioner pengetahuan siswa MTs Persis 7 Cempakawarna.....	30
9	Asupan Zat Gizi Makro Makanan Jajanan berdasarkan anjuran 15-20% AKG siswa MTs Persis 7 Cempakawarna	32
10	Min-Max dan Median Asupan Zat Gizi Makro Siswa MTs Persis 7 Cempakawarna.....	33
11	Asupan zat gizi makro siswa MTs Persis 7 Cempakawarna.....	33
12	Pengetahuan Makanan jajanan, Asupan Zat Gizi Makro Makanan Jajanan dan Status Gizi Siswa MTs Persis 7 Cempakawarna.....	34
13	Jenis Makanan Jajanan yang Paling Banyak dikonsumsi	35
14	Status Gizi Siswa MTs Persis 7 Cempakawarna.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Status Gizi.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. Jadwal pengambilan data
3. Realisasi Anggaran Biaya Penelitian
4. Surat Izin Penelitian
5. Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
6. Kuesioner Identitas Responden
7. Kuesioner Pengetahuan Makanan Jajanan
8. Formulir Food Recall 24 jam
9. Dokumentasi kegiatan