



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI SISWA DI MAN 1 KOTA TASIKMALAYA

Disusun oleh:

WULAN YULIANTI

NIM. P2.06.31.1.21.012

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya”

Disusun oleh:

Wulan Yulianti
NIM.P2.06.31.1.21.012

Hari : Selasa
Tanggal : 21 Mei 2024
Waktu : 12.00-13.00

Pembimbing


Hj. Ani Radiati R., S.Pd, M.Kes
NIP. 196302181983032001

**LEMBAR PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Zat Gizi
Makro dan Status Gizi Siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya”**

Disusun Oleh:

Nama : Wulan Yulianti
NIM : NIM.P2.06.31.1.21.012

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 21 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Hj. Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes

NIP. 196302181983032001

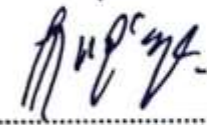
(.....

.....)

Penguji I

Irma Nuraeni, M.PH

NIP. 198610022018012001

(.....

.....)

Penguji II

HR. Agus Bactiar, M.Kes

NIP. 195908061984031007

(.....

.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI SISWA DI MAN 1 KOTA TASIKMALAYA

Wulan Yulianti

INTISARI

Masa remaja merupakan masa yang sangat rentan mengalami masalah gizi karena berada pada fase pertumbuhan yang sangat pesat (*growth spurt*) sehingga membutuhkan zat gizi yang jumlahnya relatif lebih besar. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi di Indonesia berdasarkan (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun adalah 8,1% kurus (1,4% sangat kurus, 6,7% kurus), 13,5% gemuk (9,5% gemuk, 4,0% obesitas). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan gizi makro dan status gizi di MAN 1 Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan sampel sebanyak 30 siswa. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan april 2024. Pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *non probability sampling* dengan Teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, wawancara *food recall* 2x 24 jam serta pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan). Hasil dari pengukuran antropometri didapatkan status gizi siswa 17% gizi lebih, 13% gizi kurang. Asupan karbohidrat dengan kategori defisit berat sebanyak 27%, protein dengan kategori defisit berat 33%, dan lemak dengan kategori defisit berat 30%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengabaikan pola makan gizi seimbang, kurang beragamnya jenis makanan yang dikonsumsi serta lebih suka mengonsumsi makanan siap saji sehingga menyebabkan asupan gizi siswa tidak terpenuhi.

Kata Kunci: Gizi Makro, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

WULAN YULIANTI. Description Of Macro-Nutrient Intake and Nutritional Status of Students at MAN 1 Tasikmalaya City. Under supervision of ANI RADIATI

Teenager is a very vulnerable period for nutritional problems as it coincides with a rapid growth phase (growth spurt) requiring a relatively larger quantity of nutrients. Basic Health Research in 2018 show that the prevalence of nutritional status in Indonesia based on Body Mass Index for age (BMI-for-age) in teenager aged 16-18 years is 8.1% underweight (1.4% severely underweight, 6.7% underweight), and 13.5% overweight (9.5% overweight, 4.0% obese). The aims of this research was determined to depict the macronutrient intake and nutritional status at MAN 1 Tasikmalaya City. This type of research is descriptive with a sample in this study were 30 students. This research was carried out in April 2024. Sampling used the non-probability sampling method with purposive sampling technique. Data collection was carried out through filling out questionnaires, 2x 24 hour food recall interviews and anthropometric measurements (weight and height). The results of anthropometric measurements showed that the nutritional status of students was 17% over-nourished, 13% under-nourished. Carbohydrate intake in the weight deficit category was 27%, protein in the weight deficit category was 33%, and fat in the weight deficit category was 30%. These results that are still many students who ignore a balanced nutritional diet, lack a variety of types of food consumed and prefer to consume ready-to-eat food, which causes students' nutritional intake to not be met.

Keywords: Macro Nutrition, Nutritional Status, Adolescents

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 Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya”.

Laporan Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan, bantuan dan 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 Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan 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 Irma Nuraeni, MPH selaku Sekretaris Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu membantu memberikan motivasi dan dukungan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
5. Semua Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran dan bimbingan selama perkuliahan.
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, baik moril maupun material serta doa selama penyusunan laporan tugas akhir ini.
7. Sahabat dan teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan dalam penyusunan laporan tugas akhir.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini, maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat di harapkan demi kesempurnaan laporan. Semoga Laporan Tugas Akhir ini

dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya penulis dalam melaksanakan tugas akhir.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

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	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Teoritis	3
2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Remaja	5
2. Asupan Zat Gizi Makro	7
3. Status Gizi	9
B. Kerangka Teori	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
1. Populasi dan Sampel.....	16
2. Besar Sampel.....	16

3. Teknik <i>Sampling</i>	17
D. Variabel dan Definisi Oprasional	17
1. Variabel.....	17
2. Definisi Oprasional.....	18
E. Teknik Pengambilan Data.....	19
1. Jenis Data	19
2. Cara Pengumpulan Data	19
F. Instrumen Penelitian	19
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	19
1. Teknik Pengolahan Data	19
2. Teknik Analisis Data	21
H. Jalannya Penelitian	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil	24
1. Karakteristik Responden	24
2. Gambaran Status Gizi	25
3. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro	25
B. Pembahasan.....	28
1. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro	28
2. Gambaran Status Gizi	31
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Simpulan.....	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Angka Kecukupan Gizi Makro Usia 16-18 Tahun	6
2.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U	12
3.	Defenisi Operasional.....	18
4.	Instrumen Penelitian	19
5.	Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin Siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya	24
6.	Gambaran Karakteristik Umur Siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya	24
7.	Gambaran Karakteristik Kelas Siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya.....	24
8.	Gambaran Status Gizi Siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya Bedasarkan (IMT/U)25	
9.	Gambaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Zat Gizi Makro Siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya	28

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	15
Gambar 2. Asupan Karbohidrat Siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya.....	25
Gambar 3. Asupan Protein Siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya	26
Gambar 4. Asupan Lemak Siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Rincian Jadwal Penelitian
2. Rincian Realisasi Penelitian
3. Surat Perizinan Penelitian
4. Surat Keterangan Penelitian
5. *Informed Consent* (IC)
6. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
7. Kuesioner Identitas Responden dan Data Antropometri
8. Formulir *Food Recall 24 Jam*
9. Daftar Menu Makanan Responden
10. Dokumentasi Kegiatan