



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN KARBOHIDRAT
DAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP NEGERI 17
TASIKMALAYA**

Gilang Muhamad Musa

NIM. P2.06.31.1.21.077

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

2024



Gambaran Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat dan Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya

Gilang Muhammad Musa

INTISARI

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat sensitif terhadap masalah gizi karena remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan dengan kelompok usia sebelumnya. Lemak atau minyak merupakan salah satu sumber energi yang efektif dibandingkan dengan karbohidrat atau protein. Kebutuhan lemak harian adalah sekitar 15-20% dari kebutuhan energi total. Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber energi utama bagi tubuh. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran asupan lemak, asupan karbohidrat dan status gizi pada siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya sebanyak 965 siswa. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan metode *quota sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran berat badan, tinggi badan dan *recall* 24 jam. Hasil penelitian menunjukkan asupan lemak pada 32 responden yaitu menghasilkan kategori yang berbeda diantaranya 18,8% responden menghasilkan kategori kurang, 15,6% cukup, dan 65,6% menghasilkan kategori lebih, dan pada asupan karbohidrat menghasilkan 78,1% responden dengan kategori kurang, 12,5% cukup, dan 9,4% responden menghasilkan kategori lebih. Status gizi dari 32 responden 15,6% responden dengan status gizi kurang, 65,6% dengan status gizi baik, 15,6% dengan status gizi lebih dan 3,1% dikategorikan obesitan. Diperlukan sosialisasi penyuluhan dan edukasi mengenai pentingnya asupan gizi seimbang dan perlu pemantauan status gizi secara berkala.

Kata kunci : Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat, Status Gizi

ABSTRACT

Gilang Muhamad Musa. Overview Of Fat Intake, Carbohydrate Intake And Nutritional Status In Students Of SMP Negeri 17 Tasikmalaya. Under supervision of Yanita Listianasari

Adolescents are an age group that is very sensitive to nutritional problems because adolescents experience very rapid growth and development compared to previous age groups. Fat or oil is an effective source of energy compared to carbohydrates or protein. Daily fat requirements are around 15-20% of total energy requirements. Carbohydrates are known as macronutrients, the main source of energy for the body. A person's nutritional status depends on their nutritional intake and needs. If nutritional intake and body needs are balanced, it will result in good nutritional status. This research was conducted to determine the description of fat intake, carbohydrate intake and nutritional status of students at SMP Negeri 17 Tasikmalaya. This type of research is descriptive. The population in this study was all 965 students of SMP Negeri 17 Tasikmalaya. The research sample was determined using the quota sampling method. Data collection was carried out through measurements of body weight, height and 24 hour recall. The results of the study showed that the fat intake of 32 respondents produced different categories, including 18.8% of respondents in the less category, 15.6% enough, and 65.6% in the more category, and carbohydrate intake produced 78.1% of respondents in the category less, 12.5% enough, and 9.4% of respondents produced more categories. The nutritional status of the 32 respondents was 15.6% of respondents with poor nutritional status, 65.6% of people with good nutritional status, 15.6% with over nutritional status and 3.1% were categorized as obese. There is a need for outreach and education regarding the importance of balanced nutritional intake and the need for regular monitoring of nutritional status.

Keyword : *Fat Intake, Carbohydrate Intake, Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat dan Status Gizi Pada Siswa Smp Negeri 17 Tasikmalaya” dapat diselesaikan dengan baik.

Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis memberikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Yanita Listianasari, SST, M.Gizi selaku dosen pembimbing Laporan Tugas Akhir Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Semua staff dan dosen program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
5. Kedua orang tua tercinta ibu dan almarhum ayah yang selalu mendukung dan selalu mendoakan sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan
6. Keempat kakak tersayang Popi Utami, Eva Siti Syarifah, Ema Siti Maesaroh, Adi Muhamad Yusuf yang senantiasa memberikan dukungan dan semangatnya dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.
7. Teman-teman mahasiswa tingkat 3 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya terutama sahabat terbaik dalam segala keadaan Hastia Kundari Garnida, Sidqi Haykal Muttaqin, Tia Sri Nurmarlianti, Syifa Nafisah Septhiani, Githa Lutvia Muzaqi, Alya Rahma Aedo, dan Astrianti yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir
8. Semua pihak terkait yang telah membantu dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini jauh dari sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan, untuk itu selaku penulis Laporan Tugas Akhir, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Mohon maaf bila dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini ada hal-hal yang kurang berkenan. Semoga Laporan Tugas Akhir yang dibuat ini dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis, pembaca dan semua pihak.

Tasikmalaya, 06 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
INTISARI	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Institusi.....	Error! Bookmark not defined.
3. Bagi Masyarakat	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Remaja	Error! Bookmark not defined.
2. Asupan Lemak.....	Error! Bookmark not defined.
3. Asupan Karbohidrat.....	Error! Bookmark not defined.
4. Status Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
5. <i>Food Recall</i> 24 jam.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi	Error! Bookmark not defined.

2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
1. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1. Jenis Data.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3. Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan dan Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
1. Teknik Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
2. Teknik Analisis Univariat.....	Error! Bookmark not defined.
G. Jalannya Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Tahap Persiapan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tahap Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3. Tahap Akhir	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. HASIL	Error! Bookmark not defined.
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2. Karakteristik Responden.....	Error! Bookmark not defined.
3. Asupan Lemak Responden	Error! Bookmark not defined.
4. Asupan Karbohidrat Responden	Error! Bookmark not defined.
5. Status Gizi Responden.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi siswa.....	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
3. Bagi Sekolah.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi An	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Karakteristik Usia Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Karakteristik Jenis Kelamin Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Asupan Lemak Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Asupan Karbohidrat Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Status Gizi Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	14
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Consent (IC)* **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3. Formulir *Food Recall* 24 Jam **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4. Jadwal Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5. Realisasi Anggaran Biaya Penelitian. **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6. Perizinan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

