



Kemenkes Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI MTs PERSIS 7 CEMPAKAWARNA KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2024

Disusun oleh:

HAWA NOPIYANI RAMADHAN
NIM. P2.06.31.1.21.063

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



KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan Karunia-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna” dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan Panutan Alam sepanjang masa Rasulullah SAW, kepada keluarga, sahabat, dan umatnya.

Laporan Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu dan pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP., MP. selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak HR. Agus Bachtiar, SP, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan laporan tugas akhir.
4. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan laporan tugas akhir.
5. Ibu Irma Nuraeni, S.Si, M.PH selaku dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan laporan tugas akhir.
6. Ibu Marianawati Saragih selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan dukungan dan arahan selama penulis menuntut ilmu di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
7. Semua Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikann pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
8. Orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, baik moril, materi maupun do'a sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.

9. Teman dan sahabat yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama penulis menyusun laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih mempunyai banyak kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan guna kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya peneliti serta dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan penelitian di masa mendatang.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

ABSTRACT

HAWA NOPIYANI RAMADHAN. Description of Nutritional Knowledge, Macronutrient Intake and Nutritional Status of Adolescents at MTs Persis 7 Cempakawarna Tasikmalaya City in 2024. Under Supervisor of HR AGUS BACHTIAR

Adolescence is a transition period or transition period from child to adult. The development that occurs in individuals, especially teenagers, is relatively rapid, so nutritional intake is needed according to the needs of teenagers. Various changes occur by showing signs such as physical, mental, emotional and social changes. Basically, nutritional problems in adolescents arise due to incorrect nutritional behavior, namely an imbalance between nutritional consumption and recommended nutritional adequacy. Nutritional problems that can occur in teenagers are underweight, obesity and anemia. Adolescents' knowledge of nutritional knowledge is a person's understanding of nutritional science, nutrients, and the interaction between nutrients and nutritional status and health. This study aims to determine the description of nutritional knowledge, macronutrient intake and nutritional status in adolescents at MTS Persis 7 Cempakawarna, Tasikmalaya City. This type of research is descriptive research. The sample will take using purposive sampling with a sample of 66 people. The data analysis technique will use univariate analysis. Data collection will involve filling out questionnaires, interviews, measuring body weight and height. In this study, the results showed that 62% of nutritional knowledge was still sufficient. Macronutrient intake in this study was carbohydrates in the excess category 28%, normal 5%, mild deficit 2%, moderated deficit 7% and severe deficit 58%. Protein intake was categorized as more 28%, normal 8%, mild deficit, 10%, moderated deficit, 15% and severe deficit, 39%. Fat intake is categorized more 28%, normal 3%, mild deficit 7%, moderated deficit 12% and severe deficit 50%. The result of measuring the nutritional status of adolescents were 3.3% in the category of malnutrition, 68.3% good nutrition, 11.7% was overnourished and 16.7% are obese. It was concluded that there were still students who have sufficient knowledge, nutritional intake is not met so they must increase the amount of intake and diversity of food types

Keywords: *Adolescents, Nutritional Knowledge, Macro Substance Intake, Nutritional Status*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Pengetahuan Gizi.....	5
2. Remaja.....	5
3. Asupan Zat Gizi Makro.....	7
4. Status Gizi.....	9
B. Kerangka Teori	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian	14
B. Waktu dan Tempat Penelitian	14
C. Subjek Penelitian	14
1. Subjek Penelitian.....	14
2. Besar Subjek.....	14
3. Teknik Sampling.....	15
D. Variabel dan Definisi Operasional	15
E. Teknik Pengumpulan Data	17
1. Jenis Data.....	17
2. Cara Pengumpulan Data.....	17

3. Instrument Penelitian.....	18
F. Pengolahan dan Analisis Data	18
1. Teknik Pengolahan Data	18
2. Teknik Analisis Data	19
G. Jalannya Penelitian	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	22
A. Hasil.....	22
B. Pembahasan	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	32
A. Simpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1	Kebutuhan Gizi Remaja Menurut AKG 2019.....	6
Tabel 2	Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	12
Tabel 3	Definisi Operasional	15
Tabel 4	Instrumen Penelitian	18
Tabel 5	Karakteristik Responden Remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024	22
Tabel 6	Pengetahuan Gizi Remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024	22
Tabel 7	Tes Pengetahuan Gizi Remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024	23
Tabel 8	Status Gizi Remaja di MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.....	26
Tabel 9	Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro Pada Status Gizi Remaja MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.....	26
Tabel 10	Pengetahuan Gizi Dengan Asupan Karbohidrat Remaja MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.....	27
Tabel 11	Pengetahuan Gizi Dengan Asupan Protein Remaja MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.....	28
Tabel 12	Pengetahuan Gizi Dengan Asupan Lemak Remaja MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.....	28

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori	13
Gambar 2 Asupan Karbohidrat Remaja Kelas 7 dan 8 MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.....	24
Gambar 3 Asupan Protein Remaja Kelas 7 dan 8 MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.....	25
Gambar 4 Asupan Lemak Remaja MTs Persis 7 Cempakawarna Kota Tasikmalaya Tahun 2024.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran
1	Surat Izin Penelitian
2	Jadwal Penelitian
3	Anggaran Biaya Penelitian
4	<i>Informed Consent</i>
5	Persetujuan Setelah Penjelasan
6	Kuesioner Identitas Responden
7	Formulir <i>Food Recall</i> 24 jam
8	Kuesioner Pengetahuan Gizi
9	Dokumentasi Kegiatan