

LAPORAN TUGAS AKHIR


Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya
Gizi

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI, KALSIUM DAN *BODY COMPOSITION* PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

Disusun oleh:

PUTRI RIZKI INDRIAWATI
NIM. P2.06.31.2.11.062

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



Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat Besi, Kalsium dan *Body Composition* pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Putri Rizki Indriawati

INTISARI

Masa dewasa masuk ke dalam fase usia produktif, rentang usia ini berkisar antara 15-64 tahun. Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia dewasa awal 18-25 tahun. Kelompok dewasa awal perlu mendapat perhatian karena masalah yang banyak dihadapi oleh dewasa awal terkait dengan kecukupan asupan zat gizi dan *body composition* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi dan *body composition* mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri, wawancara melalui formulir kuesioner *Food Recall* 24 jam dan formulir SQ-FFQ, dan timbangan *Body Fat Monitor* untuk mengetahui asupan energi, zat gizi makro, zat besi, kalsium dan *body composition*. Pengambilan data menggunakan teknik *stratified random sampling* sebanyak 70 responden. Hasil penelitian pada mahasiswa sebagian besar memiliki asupan energi defisit berat sebanyak 62,86 %, untuk asupan zat gizi makro responden sebagian besar asupan protein memiliki asupan normal sebanyak 28,57%, sebagian besar asupan lemak memiliki asupan defisit lebih sebanyak 75,71%, dan sebagian besar asupan karbohidrat memiliki asupan normal sebanyak 37,14%. Asupan zat gizi mikro responden sebagian besar asupan zat besi memiliki asupan kurang sebanyak 57,14% dan asupan kalsium sebagian besar memiliki asupan kurang sebanyak 74,29%. *Body composition* sebagian besar hasil *lean mass* responden memiliki kategori normal laki-laki sebanyak 12,86% sedangkan perempuan sebanyak 65,71% , sebagian besar *fat mass* responden memiliki kategori normal laki-laki sebanyak 12,86% sedangkan perempuan sebanyak 52,86 dan sebagian besar *fat free mass index* responden memiliki kategori normal laki-laki sebanyak 7,14% sedangkan perempuan sebanyak 65,71%.

Kata kunci: Dewasa Awal, Asupan Zat Gizi, *Body Composition*

ABSTRACT

PUTRI RIZKI INDRIAWATI. Overview Of Energy Intake, Macronutrients, Iron, Calcium And Body Composition In Students Majoring In Nutrition Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Under supervision of EDRI INDAH YULIZA NUR

Adulthood enters into the productive age phase, this age range ranges from 15-64 years. Students are generally in the early adult age range of 18-25 years. The early adult group needs attention because of its unique lifestyle or commonly called sedentary behavior. Many problems faced by early adults are related to adequate nutrient intake and good body composition. This study aims to determine the description of nutrient intake and body composition of students majoring in nutrition at the Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. The type of research used is analytic descriptive research. Data collection was carried out by anthropometric measurements, interviews through 24-hour Food Recall questionnaire forms and SQ-FFQ forms, and Body Fat Monitor scales to determine energy intake, macronutrients, iron, calcium and body composition. Data were collected using stratified random sampling technique as many as 70 respondents. The results of the study in students mostly had a severe deficit energy intake of 62.86%, for macronutrient intake of respondents most of the protein intake had a normal intake of 28.57%, most of the fat intake had more deficit intake of 75.71%, and most of the carbohydrate intake had a normal intake of 37.14%. Micronutrient intake of respondents mostly iron intake had a deficient intake of 57.14% and calcium intake mostly had a deficient intake of 74.29%. Body composition most of the results of lean mass respondents have a normal category of men as much as 12.86% while women are 65.71%, most of the fat mass respondents have a normal category of men as much as 12.86% while women are 52.86 and most of the fat free mass index respondents have a normal category of men as much as 7.14% while women are 65.71%.

Keywords: *Early Adulthood, Nutrient Intake, Body Composition*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga bisa menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Zat Besi, Kalsium dan *Body Composition* pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya” dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari peran serta dari berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan karena itu dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Sumarto, S.TP., MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Edri Indah Yuliza Nur, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir.
4. Semua Staf dan Dosen Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes. Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
5. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
6. Semua teman-teman mahasiswa/i Program Studi DIII Gizi Tasikmalaya yang senantiasa memberikan dukungan dan semangatnya.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi tercapainya suatu kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak pada umumnya, dan khususnya bagi penulis dalam melaksanakan Laporan Tugas Akhir ini.

Tasikmalaya, 2024

Penulis

DAFTAR ISI

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.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
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	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Dewasa Awal	5
2. Asupan Zat Gizi	6
3. <i>Body Composition</i>	12
B. Kerangka Teori.....	14
BAB III.....	15
METODE PENELITIAN.....	15
A. Jenis Penelitian.....	15

B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	15
C. Populasi dan Sampel	15
1. Populasi dan Sampel	15
2. Besar Sampel Penelitian.....	15
3. Teknik Sampling.....	16
D. Variabel dan Definisi operasional	16
E. Teknik Pengumpulan Data	22
1. Jenis Data.....	22
2. Cara Pengumpulan Data	23
3. Instrumen Penelitian	24
F. Pengolahan dan Analisis Data	24
1. Teknik Pengolahan Data.....	24
2. Teknik Analisis Data	27
G. Jalannya Penelitian.....	28
1. Tahap Persiapan.....	28
2. Tahap Pelaksanaan	28
3. Tahap Akhir.....	29
BAB IV	30
HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil	30
B. Pembahasan	36
BAB V.....	43
PENUTUP	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DOKUMENTASI	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019	7
Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019	9
Tabel 3 Definisi Operasional.....	16
Tabel 4. Instrumen Penelitian.....	24
Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	31
Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	31
Tabel 7 Asupan Energi	31
Tabel 8 Asupan Protein	32
Tabel 9 Asupan Lemak.....	32
Tabel 10 Asupan Karbohidrat	33
Tabel 11 Asupan Zat Besi (Fe).....	33
Tabel 12 Asupan Kalsium (Ca)	34
Tabel 13 <i>Lean Mass</i>	34
Tabel 14 <i>Fat Mass</i>	35
Tabel 15 <i>Fat Free Mass Index</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	14
Gambar 2 Apersepsi Enumerator	65
Gambar 3 Pengukuran Tinggi Badan	65
Gambar 4 Pengukuran Berat Badan dan <i>Body Composition</i>	65
Gambar 5 Wawancara <i>Food Recall</i> 24 jam dan <i>SQ-FFQ</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i> (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	51
Lampiran 2 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	52
Lampiran 3 Kuesioner Identitas Responden	53
Lampiran 4 Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	54
Lampiran 5 Formulir <i>SQ-FFQ</i>	55
Lampiran 6 Data <i>Body Composition</i>	60
Lampiran 7 Data PSPP.....	61