



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

## **LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN ASUPAN PROTEIN HEWANI, ZAT BESI,  
KALSIUM, SENG DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI  
DI SMPN 9 KOTA TASIKMALAYA**

Disusun oleh:

**NAILA HENING PUTRIKINANTI**

**NIM. P2.06.31.1.21.003**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**TAHUN 2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan Judul “ Gambaran Asupan Protein Hewani, Zat Besi, Kalsium, Seng dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMPN 9 Kota Tasikmalaya”**

Laporan Tugas Akhir ini dipersiapkan dan disusun oleh:

**NAILA HENING PUTRIKINANTI**  
NIM.P2.06.31.1.21.003

Hari : **Senin**  
Tanggal : **27 Mei 2024**  
Waktu : **13.00**

**Pembimbing**



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

**LEMBAR PENGESAHAN  
TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan Judul “Gambaran Asupan Protein Hewani,  
Zat Besi, Kalsium, Seng dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMPN 9 Kota  
Tasikmalaya”**

**Disusun Oleh :**

Nama : Naila Hening Putrikinanti  
NIM : P2.06.31.1.21.003

telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
Pada tanggal 20 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

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

NIP. 196302181983032001

(.....)

Penguji I

**HR. Agus Bachtiar, SP, M. Kes**

NIP. 195908061984031007

(.....)

Penguji II

**Irma Nuraeni, M. PH**

NIP. 198610022018012001

(.....)

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

  
**Sumartono, S. TP, MP.**  
NIP. 198401052012121002

# **Gambaran Asupan Protein Hewani, Zat Besi, Kalsium, Seng dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMP 9 Kota Tasikmalaya**

Naila Hening Putrikinanti

## **INTISARI**

Dari sudut pandang pola makan, masa remaja adalah masa yang kritis. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, serta pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, semuanya berdampak pada kebutuhan asupan gizi yang dibutuhkan. Berdasarkan Riskesdas 2018, 11,2% remaja usia 13 - 15 tahun di Indonesia mengalami obesitas, 75,3% normal, dan 6,8% kurus jika dilihat dari prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor). Dibandingkan kelompok usia remaja lainnya, gizi buruk lebih banyak terjadi pada rentang usia 13–15 tahun. Penelitian ini bertujuan mengamati gambaran asupan protein hewani, zat besi, kalsium, seng, dan status gizi siswa di SMPN 9 Kota Tasikmalaya, dengan metode penelitian deskriptif pada bulan April 2024 yang dilakukan pada 30 siswa sebagai sampelnya dengan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampelnya. Pengukuran berat badan dan tinggi badan (pengukuran antropometri) serta wawancara *food recall* 3x 24 jam digunakan untuk memperoleh data. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa meskipun 83,3% responden mempunyai status gizi baik, 100% responden mengalami defisit zat besi berat, 100% responden mengalami defisit kalsium yang berat, dan 96,7% responden mengalami defisit seng berat. Saran perlu dilakukan penyuluhan, penyebaran informasi, dan menghimbau kantin untuk menyediakan berbagai macam makanan bergizi seimbang guna meningkatkan asupan makan pada remaja putri.

Kata kunci: Remaja; Protein Hewani; Zat Gizi Mikro; Status Gizi

## ABSTRACT

***NAILA HENING PUTRIKINANTI, Description Of Animal Protein, Iron, Calcium, Zinc Intake And Nutritional Status In Adolescent Girls At SMP 9 Tasikmalaya City. Under Supervision of ANI RADIATI***

*From a dietary perspective, adolescence is a critical period. Changes in lifestyle and eating habits, as well as rapid physical growth and development, all have an impact on the nutritional intake required. Based on Riskesdas 2018, 11.2% of teenagers aged 13 - 15 years in Indonesia are obese, 75.3% are normal, and 6.8% are thin when viewed from the prevalence of nutritional status (BMI/U Z-score). Compared to other adolescent age groups, malnutrition is more common in the 13–15 year age range. This research aims to observe the description of the intake of animal protein, iron, calcium, zinc and nutritional status of students at SMPN 9 Tasikmalaya City, using descriptive research methods in April 2024 which was carried out on 30 students as a sample with purposive sampling as the sampling technique. Measurement of body weight and height (anthropometric measurements) as well as 3 x 24 hour food recall interviews were used to obtain data. The research conclusion shows that although 83.3% of respondents have good nutritional status, 100% of respondents experience severe iron deficits, 100% of respondents experience severe calcium deficits, and 96.7% of respondents experience severe zinc deficits. Suggestions need to be conducted by providing outreach, disseminating information, and calling on canteens to provide a variety of balanced nutritious foods to increase female students' food intake.*

***Keywords:*** *Adolescents; Animal Protein; Micronutrient; Nutritional Status*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan kebaikan dan rahmat-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan Laporan Tugas Akhir, “Gambaran Asupan Protein Hewani, Zat Besi, Kalsium, Seng Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Smp 9 Kota Tasikmalaya”. Shalawat dan salam penulis curakan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga, dan umatnya. Penulis juga mengucapkan terima kasih dan penghargaan 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 yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
3. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan motivasi dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Ibu Irma Nuraeni, MPH selaku Sekretaris Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberi motivasi dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan bimbingan pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan.
6. Ibu Evi dan kakak Dea tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, baik moril maupun material serta doa selama penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Alm. Bapak Munaji yang menjadi motivasi saya untuk dapat menyelesaikan studi D III Gizi dengan baik, dan semasa hidupnya beliau selalu memberikan kasih sayang, nasihat, semangat dan doa yang tiada hentinya agar saya bisa menyelesaikan studi ini dan merupakan cita – cita beliau agar anaknya dapat kesuksesan kelak, terimakasih banyak bapak.
8. Michelle Arabella Hartono selaku teman yang banyak memberikan dukungan secara moril dan juga mendoakan selama proses dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

9. Teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang saat perkuliahan memberikan dukungan dan semangat serta membantu dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Tasikmalaya, 07 April 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>3</b>
<b>C. Tujuan</b> .....	<b>3</b>
1. Tujuan Umum .....	<b>3</b>
2. Tujuan Khusus.....	<b>3</b>
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>3</b>
1. Manfaat teoritis .....	<b>3</b>
2. Manfaat praktis.....	<b>4</b>
<b>BAB II</b> .....	<b>5</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
<b>A. Tinjauan Pustaka</b> .....	<b>5</b>
1. Remaja Putri.....	<b>5</b>
2. Asupan Gizi.....	<b>6</b>
3. Pengukuran Asupan Gizi .....	<b>11</b>
4. Status Gizi .....	<b>12</b>
<b>B. Kerangka Teori</b> .....	<b>15</b>
<b>BAB III</b> .....	<b>16</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>16</b>
<b>1. Jenis Penelitian</b> .....	<b>16</b>
<b>2. Waktu dan Tempat Penelitian</b> .....	<b>16</b>
<b>3. Populasi</b> .....	<b>16</b>
<b>4. Variabel Pengambilan Data Dasar dan Definisi Operasional</b> .....	<b>17</b>
<b>5. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	<b>19</b>



6. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	20
7. Jalannya Penelitian .....	21
<b>BAB IV.....</b>	<b>24</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>24</b>
A. Hasil.....	24
B. Pembahasan.....	27
<b>BAB V .....</b>	<b>30</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>30</b>
A. Simpulan .....	30
B. Saran .....	30
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>32</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>1</b>

## DAFTAR TABEL

<b>No</b>	<b>Judul Tabel</b>	<b>Halaman</b>
	Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi IMT/U.....	13
	Tabel 2. Definisi Operasional.....	18
	Tabel 3. Status Gizi Remaja putri di SMPN 9 Kota Tasikmalaya 2024.....	26

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Teori .....	15
Gambar 2. Asupan Protein Hewani .....	24
Gambar 3. Asupan Zat Besi.....	25
Gambar 4. Asupan Kalsium .....	25
Gambar 5. Asupan Seng.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Informed Consent* (IC)
- Lampiran 2. Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran 3. Jadwal Rencana Penelitian
- Lampiran 4. Biaya Penelitian
- Lampiran 5. Formulir *Food Recall* 24 Jam
- Lampiran 6. Formulir Status Gizi
- Lampiran 7. Foto – Foto Kegiatan
- Lampiran 8. Surat Balasan