

**PERILAKU MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI PADA SISWI DI  
SMA NEGERI 2 SEMARAPURA**



Oleh

**LUH KOMANG BUDI AYU RASINTA DEWI**  
NIM. P07131221108

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2022**

**PERILAKU MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI PADA SISWI DI  
SMA NEGERI 2 SEMARAPURA**

**Disajikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Program Gizi dan Dietetika  
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh**

**LUH KOMANG BUDI AYU RASINTA DEWI  
NIM. P07131221108**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### PERILAKU MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA SISWI DI SMA NEGERI 2 SEMARAPURA


Oleh

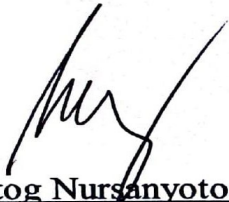
LUH KOMANG BUDI AYU RASINTA DEWI  
NIM. P07131221108

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

  
Dr. A. A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH.  
NIP. 196911121992031003

  
Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes.  
NIP. 196308191986031004

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.  
NIP. 19670316 199003 2 002

**PERILAKU MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI PADA SISWI DI  
SMA NEGERI 2 SEMARAPURA**

Oleh




**LUH KOMANG BUDI AYU RASINTA DEWI**  
**NIM. P07131221108**

**TELAH DISEMINARKAN DIHARAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR**

**PADA HARI : SENIN**

**TANGGAL : 20 JUNI 2022**

**TIM PEMBIMBING SEMINAR:**

- |  |           |   |
|--|-----------|---|
| 1. <u>I Ketut Kencana,SKM.,M.Pd.</u>         | (Ketua)   |  |
| 2. <u>I Wayan Ambartana,SKM.,M.Fis.</u>      | (Anggota) |  |
| 3. <u>Dr. A.A. Ngurah Kusumajaya,SP.,MPH</u> | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

  
**Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.**  
**NIP. 19670316 199003 2 002**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Luh Komang Budi Ayu Rasinta Dewi  
NIM : P07131221108  
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2021/2022  
Alamat : Br. Tangkas Desa Gelgel, Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Perilaku Makan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Siswi Di SMA Negeri 2 Semarang adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat dari orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Juni 2022  
Yang membuat pernyataan



(Luh Komang Budi Ayu Rasinta Dewi)  
NIM. P07131221108

**PERILAKU MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI PADA SISWI DI  
SMA NEGERI 2 SEMARAPURA**

**ABSTRAK**

Masalah kesehatan yang masih dialami remaja Indonesia adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan dan kekurangan zat gizi mikro. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku makan, asupan zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang. Jenis penelitian yang digunakan *observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Besar sampel sebanyak 75 sampel. Variabel dikumpulkan dengan metode pengukuran antropometri, *recall* konsumsi 2x24 jam, dan pengisian kuisioner.

Data dianalisis menggunakan *uji korelasi spearman* dan *uji korelasi pearson*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan kategori tinggi sebesar 64%, sikap kategori positif sebesar 56% dan praktek terkait gizi sebesar 53,33% kategori baik. Asupan energi kurang sebesar 62,67%, asupan protein kurang sebesar 68%, asupan lemak kurang sebesar 26,67% dan asupan karbohidrat kurang sebesar 64%. Sebagian besar status gizi siswi gizi baik sebesar 84%. Dari hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku makan dengan status gizi (pengetahuan  $p=0,543$ ), (sikap  $p=0,544$ ), (praktek  $p=0,308$ ). Terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dan protein dengan status gizi (energi  $p=0,040$ ), (protein  $p= 0,037$ ), tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dan karbohidrat dengan status gizi (lemak  $p=0,079$ ), (karbohidrat  $p=0,344$ ). Disarankan kepada siswi agar dapat meningkatkan asupan zat gizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

**Kata Kunci:** Asupan zat gizi makro, perilaku makan, status gizi.

# EATING PATTERN, MACRO NUTRITIONAL INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS IN STUDENTS AT SMA NEGERI 2 SEMARAPURA

## ABSTRACT

Health problems that are still experienced by Indonesian adolescents are malnutrition, overweight and micronutrient deficiencies. The purpose of this study was to determine the eating behavior, intake of macronutrients and nutritional status of female students at SMA Negeri 2 Semarang. The type of research used is *observational* with a *cross sectional design*. The sample size is 75 samples. Variables were collected using anthropometric measurement methods, *recall* 2x24 hours, and filling out questionnaires.

Data were analyzed using *Spearman correlation* and *Pearson correlation test*. The results showed that the level of knowledge in the high category was 64%, the attitude in the positive category was 56% and the practice related to nutrition was 53.33% in the good category. Less energy intake is 62.67%, protein intake is less by 68%, fat intake is less by 26.67% and carbohydrate intake is less by 64%. Most of the nutritional status of students is good nutrition by 84%. From the results of the analysis showed that there was no significant relationship between eating behavior and nutritional status (knowledge  $p=0,543$ ), (attitude  $p=0,544$ ), (practice  $p=0,308$ ). There is a significant relationship between energy and protein intake with nutritional status (energy  $p = 0.040$ ), (protein  $p = 0.037$ ), there is no relationship between fat and carbohydrate intake and nutritional status (fat  $p = 0.079$ ), (carbohydrate  $p = 0.344$ ). It is recommended for students to increase their intake of nutrients so that they can meet the nutritional needs of the body.

**Keywords:** Macronutrient intake, eating pattern, nutritional status.

## RINGKASAN PENELITIAN

### PERILAKU MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA SISWI DI SMA NEGERI 2 SEMARAPURA

Oleh: Luh Komang Budi Ayu Rasinta Dewi (Nim. P07131221108)

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masalah gizi merupakan masalah kompleks yang penanggulangannya perlu dilakukan melalui berbagai pendekatan, mengingat penyebabnya yang bersifat multi faktor. Salah satu kelompok rawan gizi yang menjadi sasaran program penanggulangan masalah gizi yaitu wanita usia subur (WUS) khususnya remaja putri, karena pada kelompok ini sangat menentukan kualitas generasi selanjutnya (Suarjana, Nursanyoto, & Astika Dewi, 2020). Menurut Laporan Riset Kesehatan Dasar provinsi Bali tahun 2018 di Kabupaten Klungkung prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16 – 18 tahun yaitu kategori sangat kurus sebesar 0,04% dan kurus sebesar 9,12%, normal sebesar 72,20%, gemuk sebesar 10,66% dan obesitas sebesar 7,79%. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perilaku makan, asupan zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarapura.

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Salah satu faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan zat gizi, ketidakseimbangan asupan zat gizi akan mengakibatkan status gizi menjadi gizi buruk atau lebih. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama (Sudiarti & Utari, 2014). Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor tidak langsung yaitu perilaku makan. Perilaku makan pada remaja yang tidak sehat akan dapat mempengaruhi keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan yang akan menimbulkan masalah gizi (Waryono, 2010).

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *obsevasional*, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini berlokasi di SMA Negeri 2 Semarapura yang dilaksanakan selama 1 bulan yaitu bulan Maret



hingga bulan April 2022. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Simple Random Sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh besar sampel sebanyak 75 sampel. Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder. Cara pengumpulan data yang dilakukan dengan pengukuran antropometri, form recall 2x24 jam, dan kuisioner penelitian. Serta analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *korelasi spearman* dan uji *korelasi pearson*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil sebaran perilaku makan sampel yaitu pengetahuan diperoleh hasil sebesar 48 orang (64%) dengan kategori tinggi. Sikap diperoleh hasil sebesar 42 orang (56%) dengan kategori positif. Dan praktek terkait gizi diperoleh hasil sebanyak 40 orang (53,33%) dengan kategori baik. Sedangkan hasil sebaran asupan zat gizi makro sampel yaitu asupan energi diperoleh hasil sebanyak 47 orang (62,67%) dengan kategori kurang, asupan protein diperoleh hasil sebanyak 51 orang (68%) dengan kategori kurang, asupan lemak diperoleh hasil sebanyak 20 orang (26,67%) dengan kategori kurang, asupan karbohidrat diperoleh hasil sebanyak 48 orang (64%) dengan kategori kurang, serta sebagian besar status gizi siswi 63 orang (84%) kategori gizi baik.

Berdasarkan hasil uji analisis tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi (pengetahuan  $p=0,543$ ), (sikap  $p=0,544$ ), (praktek  $p=0,308$ ). Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan protein dengan status gizi (energi  $p=0,040$ ), (protein  $p=0,037$ ), serta tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dan karbohidrat dengan status gizi (lemak  $p=0,079$ ), (karbohidrat  $p=0,344$ ).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan kepada siswi agar dapat meningkatkan asupan zat gizi makro sehingga dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Dan disarankan kepada siswi agar mengonsumsi makanan bergizi, beragam dan seimbang serta mengonsumsi sayur dan buah secara rutin.

Daftar Bacaan: 39 Pustaka (2007-2021)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Perilaku Makan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Siswi Di SMA Negeri 2 Semarang” tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. A. A. Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH., selaku pembimbing utama yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
2. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto,M.Kes., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Ketua Program Studi Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dorongan semangat.
6. Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah banyak membantu memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga dan teman – teman yang telah memberikan dukungan baik berupa dukungan moral, spiritual, dan material dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki sehingga skripsi ini kiranya masih jauh dari sempurna. Namun dengan masih terdapatnya kekurangan, penulis harapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, Juni 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Status Gizi dan Cara Penilaian .....	6
B. Asupan Zat Gizi Makro dan Cara Penilaiannya.....	11
C. Perilaku Makan.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP.....	24

A. Kerangka Konsep .....	24
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	25
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB IV METODE PENELITIAN .....	28
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	31
E. Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	33
F. Etika Penelitian.....	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan .....	51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN.....	64

## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan IMT/U ..... 8
2.	Kelebihan dan Kekurangan Metode Antropometri ..... 9
3.	Kelebihan dan Kekurangan Metode Recall 24 Jam ..... 14
4.	Angka Kecukupan Zat Gizi Makro Untuk Remaja Putri ..... 18
5.	Definisi Operasional Variabel..... 25
6.	Sebaran Siswi Menurut Perilaku Makan..... 40
7.	Sebaran Siswi Menurut Perilaku Makan (Hasil Penggabungan Kategori) .. 41
8.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Zat Gizi Makro .... 44
9.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Zat Gizi Makro (Hasil Penggabungan Kategori) .....44
10.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Sikap Terkait Zat Gizi Makro..... 45
11.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Sikap Terkait Zat Gizi Makro (Hasil Penggabungan Kategori) .....45
12.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Praktek Terkait Zat Gizi Makro..... 46
13.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Praktek Terkait Zat Gizi Makro (Hasil Penggabungan Kategori).....46
14.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Energi ..... 47
15.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Energi (Hasil Penggabungan Kategori) .....47
16.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Protein ..... 48
17.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Protein (Hasil Penggabungan Kategori) .....48
18.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Lemak ..... 49
19.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Lemak (Hasil Penggabungan Kategori) .....49
20.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat ..... 50
21.	Sebaran Status Gizi Berdasarkan Asupan Karbohidrat (Hasil Penggabungan Kategori) .....50

## DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Kerangka Konsep .....	24
2. Sebaran Siswi Menurut Umur .....	39
3. Sebaran Siswi Menurut Asupan Zat Gizi Makro .....	42
4. Sebaran Siswi Menurut Status Gizi.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian Provinsi. ....	65
2. Surat Ijin Penelitian Kabupaten .....	66
3. Persetujuan Etik/Ethical Approval .....	67
4. Persetujuan Setelah Penjelasan .....	68
5. Perhitungan Besar Sampel Masing-masing Kelas .....	71
6. Form Konsumsi Siswi .....	73
7. Kuisisioner Penelitian .....	74
8. Perhitungan Kebutuhan Individu Siswi .....	78
9. Hasil Uji Analisis .....	81
10. Dokumentasi .....	82