

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI SISWA DI DAERAH  
PARIWISATA SANUR**



Oleh :

**ELFINA ARDY APRILIA**  
**NIM. P07131120020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI  
PROGRAM DIPLOMA TIGA  
DENPASAR  
2023**

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI SISWA DI DAERAH  
PARIWISATA SANUR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Mata Kuliah Tugas Akhir  
Jurusan Gizi Program Studi Gizi  
Program Diploma Tiga**

**Oleh :**

**ELFINA ARDY APRILIA  
NIM. P07131120020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI  
PROGRAM DIPLOMA TIGA  
DENPASAR  
2023**

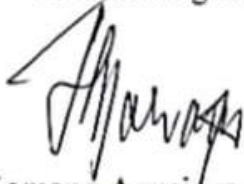
**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO**  
**DAN STATUS GIZI SISWA DI DAERAH**  
**PARIWISATA SANUR**

**OLEH :**

**ELFINA ARDY APRILIA**  
**NIM. P07131120020**

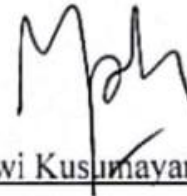
**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :



Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.  
NIP. 196208161985031004

Pembimbing Pendamping :



G.A. Dewi Kusumayanti, DCN., M.Kes.  
NIP. 196604261989032003

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.  
NIP. 196703161990032002

**LAPORAN TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DAN STATUS GIZI SISWA DI DAERAH  
PARIWISATA SANUR**

**Oleh :**

**ELFINA ARDY APRILIA**  
**NIM. P07131120020**

**TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR :**

**PADA HARI : Kamis**  
**TANGGAL : 11 Mei 2023**

**TIM PEMBIMBING SEMINAR :**

- |  |                  |         |
|--|------------------|---------|
| 1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes.             | (Ketua Pembahas) | (.....) |
| 2. Ni Made Yuni Gumala, SKM.,M.Kes.          | (Anggota 1)      | (.....) |
| 3. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. | (Anggota 2)      | (.....) |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

  
Dr. Ni Komang Wjardani, SST., M.Kes.  
NIP. 196703161990032002

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elfina Ardy Aprilia

NIM : P07131120020

Program Studi : Diploma Tiga

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2022/2023

Alamat : Jalan Gunung Abang IV, No. 17, Denpasar Barat

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Laporan tugas akhir dengan judul Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa Di Daerah Pariwisata Sanur adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila kemudian hari terbukti bahwa laporan tugas akhir 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, 5 Mei 2023

Yang membuat pernyataan

  
Elfina Ardy Aprilla

NIM. P07131120020

## **CONSUMPTION LEVELS OF MACRO NUTRITION AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS IN SANUR TOURISM AREA**

### **ABSTRACT**

Nutritional status is a state of balance between nutrients measured by the consumption and use of nutrients in the body. The purpose of this study was to determine the level of consumption of macro nutrition and nutritional status of students in the Sanur tourism area. This type of study is an observational observation with a cross-sectional design. The research will be conducted in 17 s/d 19 Januari 2023 at Middle School 9 Denpasar. Determination of samples using systematic random sampling with a number of samples that is 78. Data on the level of consumption of energy, protein, fat and carbohydrates were analyzed descriptively. Based on the observations, it was known that the nutritional status of the samples was in the good category, 44 samples (56.41%) and 34 samples (43.59%) were overweight. Moderate deficit energy consumption level 7 samples (8.97%), mild level deficit 29 samples (37.18%), normal 41 samples (52.56%) and more 1 sample (1.28%). The level of protein consumption was mild in 13 samples (16.67%), and normal in 65 samples (83.33%). The level of fat consumption was a severe level deficit in 5 samples (6.41%), a moderate level deficit was 11 samples (14.10%), a mild level deficit was 28 samples (35.90%), normal 34 samples (43.59%). The level of carbohydrate consumption was moderate in 8 samples (10.26%), mild in 25 samples (32.05%), normal 44 samples (56.41%) and 1 sample (1.28%) more. Normal energy consumption levels based on good nutritional status were 23 samples (52.27%), normal protein consumption levels based on good nutritional status were 37 samples (84.09%), normal fat consumption levels based on good nutritional status were 24 samples (54, 55%) and the level of normal carbohydrate consumption based on good nutritional status was 24 samples (54.55%).

**Keywords:** Level of energy consumption, protein, fat, carbohydrate, nutritional status

# TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI SISWA DI DAERAH PARIWISATA SANUR

## ABSTRAK

Status gizi merupakan suatu keadaan keseimbangan antara gizi yang diukur dari konsumsi dan penggunaan zat gizi pada tubuh. Tujuan pengamatan ini adalah mengetahui tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi siswa di daerah pariwisata sanur. Jenis pengamatan ini merupakan pengamatan observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Pengamatan dilaksanakan pada tanggal 17 s/d 19 Januari 2023 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar. Penentuan sampel menggunakan *sistematik random sampling* dengan jumlah sampel yaitu 78. Data tingkat konsumsi zat gizi makro dianalisis secara deskriptif. Berdasarkan pengamatan diketahui status gizi sampel kategori baik 44 sampel (56,41%) dan gizi lebih 34 sampel (43,59%). Tingkat konsumsi energi defisit tingkat sedang 7 sampel (8,97%), defisit tingkat ringan 29 sampel (37,18%), normal 41 sampel (52,56%) dan lebih 1 sampel (1,28%). Tingkat konsumsi protein defisit tingkat ringan 13 sampel (16,67%), dan normal 65 sampel (83,33%). Tingkat konsumsi lemak defisit tingkat berat 5 sampel (6,41%), defisit tingkat sedang 11 sampel (14,10%), defisit tingkat ringan 28 sampel (35,90%), normal 34 sampel (43,59%). Tingkat konsumsi karbohidrat defisit tingkat sedang 8 sampel (10,26%), defisit tingkat ringan 25 sampel (32,05%), normal 44 sampel (56,41%) dan lebih 1 sampel (1,28%). Tingkat konsumsi energi normal berdasarkan status gizi baik sebanyak 23 sampel (52,27%), tingkat konsumsi protein normal berdasarkan status gizi baik sebanyak 37 sampel (84,09%), tingkat konsumsi lemak normal berdasarkan status gizi baik sebanyak 24 sampel (54,55%) dan tingkat konsumsi karbohidrat normal berdasarkan status gizi baik sebanyak 24 sampel (54,55%).

Kata Kunci : Tingkat konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat, status gizi

## RINGKASAN

### TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI SISWA DI DAERAH PARIWISATA SANUR

Oleh :  
Elfina Ardy Aprilia  
NIM. P07131120020

Bali merupakan salah satu destinasi pariwisata dunia yang telah dikunjungi oleh wisatawan dari berbagai mancanegara dengan karakteristik wisatawan seperti remaja, dewasa maupun lansia. Asupan gizi dapat diperoleh dari beberapa zat gizi salah satunya yaitu zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018), prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak usia 13 – 15 tahun di Indonesia antara lain sangat kurus sebanyak 1,9%, kurus sebanyak 6,8%, gemuk sebanyak 11,2%, dan obesitas sebanyak 4,8%. Tujuan dari pengamatan ini adalah untuk mengetahui tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi siswa di Daerah Pariwisata Sanur dan bertujuan khusus untuk Menentukan tingkat konsumsi zat gizi makro siswa/i di daerah pariwisata sanur, menentukan status gizi dengan menggunakan indicator IMT/U dan mengkaji keterkaitan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi.

Menurut (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016) status gizi merupakan ekspresi dari suatu keadaan keseimbangan antara zat gizi yang terbentuk dalam variabel tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Sedangkan menurut (Almatsier, 2019) status gizi adalah suatu indikator pengukuran yang dapat dicermati dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat – zat gizi pada tubuh. Tingkat konsumsi adalah perbandingan antara kandungan zat gizi yang dikonsumsi seseorang atau kelompok dengan angka kecukupan zat gizi seorang atau kelompok tersebut. Konsumsi pangan itu sendiri merupakan informasi tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu (Nurul, 2015).

Dari kerangka konsep, maka dapat diketahui bahwa tingkat konsumsi khususnya zat gizi makro yaitu energi, protein, lemak dan karbohidrat akan



mempengaruhi status gizi siswa. Di era pariwisata yang sedang naik daun saat ini, khususnya di pulau Bali mengakibatkan beberapa kawasan terpapar oleh gaya hidup dan pola makan wisatawan asing. Tak banyak pula jenis – jenis makanan tersebut diminati oleh kalangan remaja, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi pola konsumsi siswa sekolah yang sedang berada di masa pertumbuhan. Status gizi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar di sekolah di samping faktor lain seperti faktor keluarga, lingkungan, motivasi serta sarana dan prasarana.

Jenis pengamatan ini adalah pengamatan *observasional* dengan rancangan *cross – sectional*. Pengamatan ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar dan pengamatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Januari sampai dengan 19 Januari 2023. Populasi pengamatan ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VIII yang tercatat di Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar. Berdasarkan hasil pencatatan register akademik pada tahun 2020/2021 diketahui jumlah siswa/siswi seluruhnya adalah 349 orang. Populasi yang diambil dalam pengamatan dihitung menggunakan rumus dimana jumlah sampel yang harus terpenuhi setelah dibulatkan yaitu sebanyak 78 orang. Populasi dalam pengamatan ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar dengan rentang usia 13 – 15 tahun. Teknik pemilihan lokasi pengamatan dilakukan dengan cara *purposive sampling* atau penentuan lokasi dengan pertimbangan tertentu, dalam hal ini lokasi pengamatan dipilih sesuai dengan arahan dan izin yang diberikan oleh Kepala Sekolah di Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar. Pengolahan data asupan makanan diolah menggunakan aplikasi *nutrisurvey* dan pengolahan data status gizi diolah menggunakan *Microsoft excel*. Data tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dianalisis secara deskriptif. Dimana analisis deskriptif menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya.

Berdasarkan hasil pengamatan Terdapat tingkat konsumsi energi kategori defisit tingkat sedang 7 sampel (8,97%), defisit tingkat ringan 29 sampel (37,18%), normal 41 sampel (52,56%) dan lebih sebanyak 1 sampel (1,28%). Tingkat konsumsi protein kategori defisit tingkat ringan 13 sampel (16,67%), dan normal 65 sampel (83,33%). Tingkat konsumsi lemak defisit tingkat ringan sebanyak 28

sampel (35,90%), normal 34 sampel (43,59%). Tingkat konsumsi karbohidrat defisit tingkat ringan 25 sampel (32,05%), normal 44 sampel (56,41%) dan lebih 1 sampel (1,28%). Terdapat status gizi baik 44 sampel (56,41%) dan gizi lebih 34 sampel (43,59%) dan Terdapat kategori status gizi baik dengan konsumsi energi normal sebesar 23 sampel (52,27%). Kategori tingkat konsumsi protein normal berdasarkan status gizi baik sebesar 37 sampel (84,09%). Kategori tingkat konsumsi karbohidrat normal berdasarkan status gizi baik sebesar 24 sampel (54,55%). Kategori tingkat konsumsi karbohidrat normal berdasarkan status gizi baik sebesar 27 sampel (61,36%).

Berdasarkan hasil pengamatan dimana terdapat status gizi lebih sebanyak 34 sampel (43.59%) maka dari itu pengamat menganjurkan beberapa saran bagi siswa/i di Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar untuk tetap menjaga tingkat konsumsi asupan sehari agar sesuai dengan pedoman Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 dan melakukan upaya pencegahan dengan melakukan deteksi dini masalah gizi dengan melakukan pengukuran antropometri dan memberikan edukasi mengenai konsumsi khususnya zat gizi makro sesuai kebutuhan juga dapat memenuhi makanan yang sehat dan bergizi bagi siswa – siswi di sekolah

**Daftar Bacaan: 28 (2013-2022)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat – Nya penulis dapat menyelesaikan laporan Tugas Akhir dengan Judul “Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa di Daerah Pariwisata Sanur” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Laporan Tugas Akhir merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar. Dalam penyusunan laporan Tugas Akhir ini, tentunya penulis tidak lepas dari bantuan berbagai macam pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak – pihak yang disebutkan dibawah ini:

1. Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes, selaku pembimbing utama dan Ibu G.A. Dewi Kusumayanti, DCN., M.Kes., selaku pembimbing pendamping yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dan bimbingan serta motivasi dalam penyelesaian Laporanl Tugas Akhir ini.
2. Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes. dan Ibu Ni Made Yuni Gumala, SKM.,M.Kes. selaku tim penguji.
3. Ibu Dra. Ni Wayan Raiyani, M.Pd., selaku Kepala Sekolah di Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar dan Ibu Luh Putu Susi Widiani, S.Pd., M.Pd selaku Wakil Kepala Sekolah di Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar bidang Kaur. Kurikulum serta Bapak Widi Santoso selaku Administrasi Persuratan yang banyak memberi saran dan petunjuk serta bantuan dalam pengumpulan data sampel sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ketua Jurusan dan Kaprodi Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar atas kesempatan yang telah diberikan sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar atas kesempatan yang telah diberikan sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ayahanda dan Ibunda selaku orang tua yang telah membantu dan memberikan dukungan materi dalam proses pembuatan Laporan Tugas Akhir ini.

7. Erfan Ardy Orlando dan teman – teman serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan Laporan Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, 19 April 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN PENGAMATAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Pengamatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Pengamatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Status Gizi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Dan Karbohidrat .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
C. Keterkaitan Tingkat Konsumsi dan Status Gizi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III KERANGKA KONSEP .....	25
A. Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel Pengamatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV METODE PENGAMATAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Jenis Pengamatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Alur Pengamatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

C. Tempat dan Waktu Pengamatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Jenis Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Pengolahan dan Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Etika Pengamatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b><u>BAB V</u></b> HASIL DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil Pengamatan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b><u>BAB VI</u></b> KESIMPULAN DAN SARAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1 Anjuran Porsi Makan Remaja Kelompok Usia 13 – 15 Tahun.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
2 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U Usia 5 – 18 Tahun.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
3 Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 13 – 15 Tahun	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>defined.</b>	
4 Definisi Operasional Variabel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5 Sebaran Sampel Menurut Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Energi .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
6 Sebaran Sampel Menurut Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Protein ....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
7 Sebaran Sampel Menurut Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Lemak.....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
8 Sebaran Sampel Menurut Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Karbohidrat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Bagan Keterkaitan Tingkat Konsumsi dengan Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
2 Alur Pengamatan.....	Error! Bookmark not defined.
3 Lokasi Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Denpasar	Error! Bookmark not defined.
4 Sebaran sampel menurut status gizi .....	Error! Bookmark not defined.
5 Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi energi	Error! Bookmark not defined.
6 Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi protein	Error! Bookmark not defined.
7 Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi lemak	Error! Bookmark not defined.
8 Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat .....	Error! Bookmark not defined.



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Izin Pengamatan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Surat Izin Pengamatan Sekolah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Formulir Identitas Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Formulir Recall 2×24 Jam.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Persetujuan Setelah Penjelasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Kerangka Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7. Dokumentasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
8. Hasil Cek Turnitin.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>