

TUGAS AKHIR

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI REMAJA
PANTI ASUHAN LKSA WIDYA ASIH BADUNG**



Oleh :
ANISSYA CHYNDIANA
NIM. P07131120040

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

TUGAS AKHIR

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI PADA REMAJA
PANTI ASUHAN LKSA WIDYA ASIH BADUNG**

**Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan
Pada Program Gizi Program Diploma Tiga**

Oleh:
Anissya Chyndiana
NIM. P07131120011

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

LEMBAR PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI PADA REMAJA
PANTI ASUHAN LKSA WIDYA ASIH BADUNG**

Oleh:
Anissya Chyndiana
NIM. P07131120011

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN :

Pemimbing Utama:



Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg
NIP.197311182001122001

Pembimbing pedamping:



Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes
NIP.195912111982012001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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



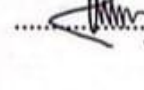
TUGAS AKHIR
TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI PADA REMAJA
PANTI ASUHAN LKSA WIDYA ASIH BADUNG

Oleh:
Anissya Chyndiana
NIM. P07131120011

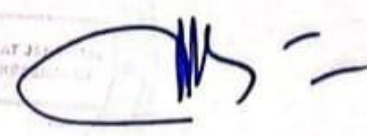
TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 19 MEI 2023

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|-----------|---|
| 1. I Made Suarjana,SKM.M.Kes. | (Ketua) |  |
| 2. Dr.Ir. I Komang Agusjaya Mataram,M.Kes. | (Anggota) |  |
| 3. Dr. Ni Nengah Ariati, SST.M.Erg | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anissya Chyndiana

NIM : P07131120040

Program Studi : Diploma Tiga

Jurusan : Gizi

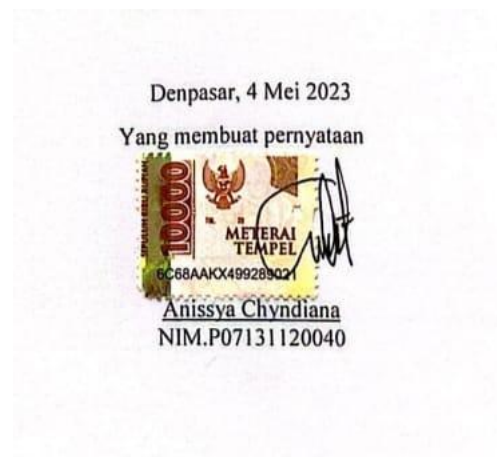
Tahun Akademik : 2023

Alamat : Jl. Subur, Gang Mirah Hati 1C No 2, Pemecutan Kelod.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Laporan tugas akhir dengan judul Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja Panti Asuhan LKSA Widya Asih Badung adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila ada kemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis ilmiah 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.



MACRONUTRIENT INTAKE AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT THE LKSA WIDYA ASIH BADUNG ORPHANAGE

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood characterised by biological and psychological growth and development. The purpose of the observation was to determine the level of macronutrient consumption in adolescents at the LKSA Widya Asih Badung Orphanage. This type of observation was observational using a cross sectional approach. The level of macronutrient consumption was assessed using 2 x 24 hour food recall that was not consecutive, while the measurement of the nutritional status of the sample was measured based on anthropometric measurements (IMT/U). The number of samples was 20 samples that met the inclusion criteria. Based on observations of nutritional status, the results of 20 samples with obese category 2 samples (10%), overnutrition category 1 sample (5%), good nutrition category 14 samples (70%), and undernutrition category 3 samples (15%). Energy consumption levels were normal 2 samples (10%), sufficient 6 samples (30%), deficient 6 samples (30%) and deficit 6 samples (30%). Protein consumption levels were normal 7 samples (35%), sufficient 6 samples (30%), deficient 6 samples (30%) and deficit 1 sample (5%). Fat consumption level was normal 2 samples (10%), sufficient 1 sample (5%), deficient 4 samples (20%) and deficit 13 samples (65%). Normal carbohydrate consumption level 4 samples (20%), sufficient category 6 samples (30%), deficient category 8 samples (40%) and deficit category 2 samples (10%), good nutritional status based on normal energy consumption level 1 sample (7.14%), good nutritional status based on normal protein consumption level 4 samples (28.57%), good nutritional status based on normal fat consumption level 1 sample (7.14%) and good nutritional status based on normal carbohydrate consumption level 3 samples (21.43%).

Keywords: macronutrient consumption, nutritional status, adolescents

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
PADA REMAJA PANTI ASUHAN
LKSA WIDYA ASIH BADUNG**

ABSTRAK

Masa remaja merupakan suatu fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Tujuan pengamatan untuk mengetahui tingkat konsumsi zat gizi makro pada remaja di Panti Asuhan LKSA Widya Asih Badung. Jenis pengamatan ini observasional dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Tingkat konsumsi zat gizi makro dinilai dengan menggunakan *food recall* 2 x 24 jam yang tidak berurutan, sedangkan pengukuran status gizi sampel diukur berdasarkan pengukuran antropometri (IMT/U). Jumlah sampel yaitu sebanyak 20 sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan pengamatan status gizi diperoleh hasil dari 20 sampel dengan kategori obesitas 2 sampel (10%), kategori gizi lebih 1 sampel (5%), kategori gizi baik 14 sampel (70%), dan kategori gizi kurang 3 sampel (15%). Tingkat konsumsi energi normal 2 sampel (10%), cukup 6 sampel (30%), kurang 6 sampel (30%) dan defisit 6 sampel (30%). Tingkat konsumsi protein normal 7 sampel (35%), cukup 6 sampel (30%), kurang 6 sampel (30%) dan defisit 1 sampel (5%). Tingkat konsumsi lemak normal 2 sampel (10%), cukup 1 sampel (5%), kurang 4 sampel (20%) dan defisit 13 sampel (65%). Tingkat konsumsi karbohidrat normal 4 sampel (20%), kategori cukup 6 sampel (30%), kategori kurang 8 sampel (40%) dan kategori defisit 2 sampel (10%). Status gizi baik berdasarkan tingkat konsumsi energi normal 1 sampel (7,14%), status gizi baik berdasarkan tingkat konsumsi protein normal 4 sampel (28,57%), status gizi baik berdasarkan tingkat konsumsi lemak normal 1 sampel (7,14%) dan status gizi baik berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat normal 3 sampel (21,43%).

Kata kunci : konsumsi zat gizi makro, status gizi, remaja

RINGKASAN

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PANTI ASUHAN LKSA WIDYA ASIH BADUNG

Oleh : Anissya Chyndiana

NIM : P07131120040

Remaja termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami masalah gizi salah satunya adalah masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu keadaan masalah gizi kurang atau gizi lebih dapat terjadi karena adanya masalah ketidakseimbangan konsumsi zat gizi. Hal ini dapat diatasi dengan perubahan Keseimbangan zat gizi yang masuk sesuai kebutuhan untuk menjaga kesehatan optimal. Ketika sudah tercukupi kebutuhan gizi dalam tubuh maka seseorang dapat mencapai status gizi yang optimal (Rachmayani dkk., 2018). Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Panti Asuhan LKSA Widya Asih Badung.

Jenis pengamatan adalah obsevasional dengan rancangan *cross sectional*. Pengamatan ini dilakukan di Panti Asuhan LKSA Widya Asih Badung dengan sampel adalah remaja yang berumur 13-17 tahun sebanyak 20 sampel. Pengamatan dilakukan pada tanggal 21– 27 Februari 2023. Pengumpulan data tingkat konsumsi zat gizi makro diperoleh dengan wawancara menggunakan metode *food recall* 2 x 24 jam yang tidak berurutan. Sedangkan pengukuran status gizi sampel dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan indikator IMT/U. Pengolahan data terkait tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan konversi zat gizi memakai aplikasi *nutricheck*. Hasil konsumsi dibandingkan dengan kecukupan per individu sesuai umur (AKG) yang dianjurkan. Kemudian dipersentasekan dengan membagi kebutuhan individu. Data hasil pengamatan disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil pengamatan ini menunjukkan umur sampel pada kategori 10-15 dan 16-20 tahun diperoleh hasil yang sama 50%, Berdasarkan jenis kelamin sampel diketahui lebih banyak yang berjenis kelamin laki-laki 60%, dan 40% berjenis

kelamin perempuan. Berdasarkan tingkat konsumsi energi kategori normal 2 sampel (10%), cukup 6 sampel (30%), kurang 6 sampel (30%) dan defisit 6 sampel (30%). Tingkat konsumsi protein kategori normal 7 sampel (35%), cukup 6 sampel (30%), kurang 6 sampel (30%) dan defisit 1 sampel (5%). Tingkat konsumsi lemak kategori normal 2 sampel (10%), cukup 1 sampel (5%), kurang 4 sampel (20%) dan defisit 13 sampel (65%). Tingkat konsumsi karbohidrat kategori normal 4 sampel (20%), kategori cukup 6 sampel (30%), kategori kurang 8 sampel (40%) dan kategori defisit 2 sampel (10%). Status gizi baik berdasarkan tingkat konsumsi energi normal 1 sampel (7,14%), status gizi baik berdasarkan tingkat konsumsi protein normal 4 sampel (28,57%), status gizi baik berdasarkan tingkat konsumsi lemak normal 1 sampel (7,14%) dan status gizi baik berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat normal 3 sampel (21,43%).

Saran yang diberikan dalam penyelenggaraan makanan agar dapat menyesuaikan dengan kebutuhan sasaran sehingga dapat meningkatkan status gizi serta penggunaan bahan makanan yang lebih beragam dan seimbang dan pemberian makanan agar memperhatikan standar pemberian makanan sesuai dengan aktivitas fisik dan gizi seimbang sehingga dapat memperbaiki tingkat konsumsi defisit agar tidak berkelanjutan.

Daftar bacaan : 46 (2001-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **“Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Panti Asuhan LKSA Widya Asih Badung ”** dapat selesai tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST.M.Erg sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Ibu Ir.Desak Putu Sukraniti,M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar beserta jajarannya yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
5. Ketua Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
6. Kedua orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan motivasi dan doa yang tiada henti.

Penulis menyadari tugas akhir ini masih belum sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini bermanfaat bagi semua pihak.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Pengamatan.....	4
D. Manfaat Pengamatan.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsumsi Zat Gizi Makro.....	6
B. Status Gizi	11
C. Remaja.....	16
D. Panti Asuhan	18
BAB III KERANGKA KONSEP	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	22
BAB IV METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	24
B. Alur Penelitian	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian	25

D. Populasi Dan Sampel Pengamatan.....	26
E. Jenis Dan Cara pengumpulan Data	26
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	29
G. Etika Penelitian	30
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Pengamatan.....	32
B. Pembahasan.....	40
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Simpulan... ..	44
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal
1.	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U Usia 5-18 Tahun.....	12
2.	Definisi Operasional Variabel.....	23
3.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi.....	34
4.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein.....	35
5.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	35
6.	Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	36
7.	Sebaran Sampel Menurut Status Gizi	37
8.	Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi.....	37
9.	Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein	38
10.	Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	39
11.	Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbo.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
1.	Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja	21
2.	Alur Penelitian	24
3.	Sebaran Sampel Menurut Umur	33
4.	Sebaran sampel Menurut Jenis Kelamin	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Hal
1.	Persetujuan Setelah Penjelasan	48
2.	Formulir Identitas Sampel.....	52
3.	Formulir <i>Food Recall</i> 2 x 24 Jam	53
4.	Dokumentasi Kegiatan Pengamatan	54
5.	Master Tabel.....	55
6.	Surat Izin Penelitian	56
7.	Surat Melaksanakan Penelitian	57
8.	Hasil Cek Turnitin.....	58