

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
DI SMAN 1 SUKAWATI**



Oleh
I KOMANG KRISNA BRAHMANTIYA
P07131219030

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
DI SMAN 1 SUKAWATI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Skripsi Pada
Jurusan Gizi Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh
IKOMANG KRISNA BRAHMANTIYA
P07131219030**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

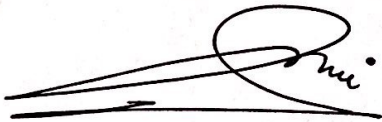
**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
DI SMAN 1 SUKAWATI**

Oleh

I KOMANG KRISNA BRAHMANTIYA
P07131219030

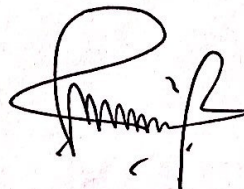
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis
NIP.196706071992031004

Pembimbing Pendamping :



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

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR





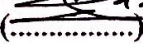
Dr. Ni Komang Wiardani, SST..M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL:
HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
DI SMAN 1 SUKAWATI

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Rabu
TANGGAL : 26 April 2023

TIM PENGUJI:

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---|
| 1. Ni Made Dewantari,SKM.M.For | (Ketua Penguji) | (..... ) |
| 2. Ir. Hertog Nursanyoto,M.Kes | (Anggota I) | (..... ) |
| 3. Dr. I Wayan Juniarsana,SST.M.Fis | (Anggota II) | (..... ) |

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 : I Komang Krisna Brahmantiya

NIM : P07131219030

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi & Dietetika

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2022/2023

Alamat : jln.Candra Ayu no.62,Br.Tubuh ,Desa Batubulan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Sukawati adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian 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

Denpasar, 01 April 2023



I Komang Krisna Brahmantiya
P07131219030

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI
DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA
DI SMA NEGERI 1 SUKAWATI

ABSTRAK

Indonesia sedang melaksanakan pembangunan di segala bidang yang sangat memerlukan sumber daya manusia yang berkualitas baik secara fisik mental maupun sosial. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SMAN 1 Sukawati. Penelitian ini dengan metode adalah *observasional* dilaksanakan pada bulan Februari – Maret bertempat di SMA Negeri 1 Sukawati melibatkan 77 sampel. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sukawati Th.2022/2023 sampel diambil dengan metode *simple random sampling* dan teknik *purposive sampling*. Data asupan konsumsi zat gizi makro diambil melalui *form recall*, data status gizi diambil dengan cara pengukuran dan penimbangan dan data prestasi belajar melalui raport semester ganjil. Uji statistik menggunakan uji *chi square*. Rata-rata konsumsi energi $\pm 1.528,11$ kkal, protein $\pm 53,24$ gram, lemak $\pm 49,22$ gram, karbohidrat $\pm 241,27$ gram, status gizi sampel sebagian besar tergolong normal (84,9%) dan prestasi belajar sampel (100%) tergolong baik. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan asupan konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan prestasi belajar ($p < 0,05$) dan terdapat hubungan signifikan status gizi dengan prestasi belajar ($p < 0,05$). Disarankan kepada sampel agar selalu memperhatikan asupan zat gizi untuk menunjang prestasi belajar.

Kata Kunci: Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Prestasi Belajar

RELATIONSHIP MACRONUTRIENT INTAKE AND NUTRITIONAL
STATUS WITH STUDENT LEARNING ACHIEVEMENT
AT SMA NEGERI 1 SUKAWATI

ABSTRACT

Indonesia is implementing of development in all fields which requires qualified human resources both physically and socially. The purpose of this study was to determine the relationship between macronutrient intake and nutritional status with student learning achievement at SMAN 1 Sukawati. This study with observational method was conducted in February - March at SMA Negeri 1 Sukawati involving 77 samples. The population of this study were students of class XI SMA Negeri 1 Sukawati Th.2022/2023, the sample was taken by simple random sampling method and purposive sampling technique. The data of macronutrient consumption were taken through by recall forms, nutritional status data were taken by measuring and weighing and learning achievement data were collected by report achievement. Statistical tests using chi square test. The average of energy consumption was $\pm 1,528.11$ kcal, protein ± 53.24 grams, fat ± 49.22 grams, carbohydrates ± 241.27 grams, the nutritional status of the sample was mostly normal (84.9%) and the learning achievement of the sample (100%) was good. The results of statistical tests show that there is a significant relationship between energy consumption intake, protein, fat and carbohydrates with learning achievement ($p < 0.05$) and there is a significant relationship between nutritional status and learning achievement ($p < 0.05$). It is recommended that samples always pay attention to nutritional intake to support learning achievement.

Keywords: Macronutrient Intake, Nutritional Status, Learning Achievement

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI SMA NEGERI 1 SUKAWATI

Oleh : I Komang Krisna Brahmantiya (NIM : P07131219030)

Indonesia berada di peringkat 71 dari 78 negara menurut temuan penelitian *Program for International Student Assessment (PISA)* tahun 2018, dengan skor hasil ujian membaca, matematika, dan sains masing-masing 371, 379, dan 396. (Tohir, 2019). Kabupaten Gianyar menjadi salah satu kabupaten di Bali dengan prevalensi masalah gizi kurang pada remaja yang cukup tinggi. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Gianyar dengan status gizi kurang sebesar 4,88%. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi dengan prestasi belajar siswa di SMAN 1 Sukawati.

Prestasi belajar serta proses belajar merupakan suatu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan sebab prestasi belajar pada hakikatnya akhir dari suatu proses belajar. Asupan zat gizi makro adalah jumlah zat gizi yang dikonsumsi oleh seseorang meliputi zat gizi karbohidrat, protein dan lemak. status gizi adalah merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang dimasukkan ke dalam tubuh (*nutrien input*) dengan kebutuhan tubuh (*nutrien output*) akan zat gizi tersebut

Prestasi belajar dipengaruhi oleh faktor fisiologi baik bersifat bawaan maupun diperoleh yang termasuk faktor ini adalah asupan konsumsi zat gizi makro dan status gizi. Asupan zat gizi makro merupakan kebutuhan yang berperan dalam proses pertumbuhan terutama dalam perkembangan otak pola konsumsi dan ada tidaknya penyakit infeksi berdampak pada status gizi. Siswa yang kekurangan gizi sering menunjukkan tanda-tanda mengantuk dan kurang bersemangat yang dapat menghambat pembelajaran di sekolah dan menurunkan prestasinya.

Penelitian ini dengan metode adalah observasional dilaksanakan pada bulan Februari – Maret bertempat di SMA Negeri 1 Sukawati melibatkan 77 sampel.

Populasi penelitian ini adalah siswa kls XI SMA Negeri 1 Sukawati Th.2022/2023 sampel diambil dengan metode *simple random sampling* dan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi siswa kls XI berusia 16-18 tahun, siswa bersekolah di SMA Negeri 1 Sukawati, sehat jasmani dan rohani, siswa bersedia diwawancarai dan menjadi sampel serta menandatangani lembar persetujuan penelitian sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir saat penelitian dan siswa pindah sekolah. Jenis data asupan konsumsi zat gizi makro diambil melalui form *recall* data status gizi diambil dengan cara pengukuran dan penimbangan dan data prestasi belajar melalui raport semester ganjil Th.2022/2023. Uji statistik menggunakan uji chi square.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata konsumsi energi $\pm 1.528,11$ kkal, protein $\pm 53,24$ gram, lemak $\pm 49,22$ gram, karbohidrat $\pm 241,27$ gram, status gizi sampel sebagian besar tergolong normal (84,9%) dan prestasi belajar sampel (100%) tergolong baik. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan asupan konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan prestasi belajar ($p < 0,05$) dan terdapat hubungan signifikan status gizi dengan prestasi belajar ($p < 0,05$).

Terdapat asupan konsumsi energi kurang 38 sampel (49,4%), asupan konsumsi protein kurang sebanyak 55 sampel (71,4%), asupan konsumsi lemak kurang sebanyak 24 sampel (31,2%), dan asupan konsumsi karbohidrat kurang sebanyak 41 sampel (53,2%). Terdapat status gizi sampel diperoleh dengan kategori status gizi normal paling tinggi yaitu sebanyak 65 sampel (84,9%), obesitas dengan 6 sampel (7,8%), gizi lebih (*overweight*) dengan 5 sampel (6,5%) dan gizi kurang dengan 1 sampel (1,3%). Adanya hubungan antara asupan konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Sukawati. Adanya hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Sukawati. Disarankan kepada sampel agar selalu memperhatikan asupan zat gizi untuk menunjang prestasi belajar.

Daftar bacaan : 26 (2013 – 2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul **“Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Di SMA Negeri 1 Sukawati”** dapat terselesaikan.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini, yakni kepada :

1. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis selaku pembimbing utama yang telah memberikan banyak masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST.M.Erg selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan banyak masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ijin untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ketua Program Studi Gizi & Dietetika Program Sarjana Terapan yang telah memberikan arahan dan saran yang berguna bagi penulis
6. Seluruh dosen dan tenaga pendidikan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan arahan dan saran yang berguna bagi penulis.
7. Terima kasih atas dukungan dan motivasi kepada keluarga dan sahabat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang telah tersusun ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis dalam menyusun skripsi yang baik. Namun dengan segala kekurangan yang ada penulis berharap bahwa skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

Denpasar, April 2023

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	ii
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	ii
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Prestasi Belajar Siswa	5
B. Konsumsi Zat Gizi Makro	8
C. Status Gizi dan Cara Pengukuran.....	13
BAB III KERANGKA KONSEP.....	19
A. Kerangka Konsep.....	19
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	21

C. Hipotesis	22
BAB IV METODE PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian	23
B. Alur Penelitian	23
C.Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
G. Etika Penelitian	31
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. HASIL	33
B. PEMBAHASAN	45
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	51
A. SIMPULAN.....	51
B. SARAN.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
Tabel 1 Kategori dan ambang batas status gizi anak	17
Tabel 2 Definisi operasional penelitian	21
Tabel 3 Distribusi jenis kelamin	34
Tabel 4 Distribusi umur	34
Tabel 5 Distibusi status gizi	39
Tabel 6 Distribusi prestasi belajar	40
Tabel 7 Distribusi prestasi belajar menurut asupan konsumsi energi.....	41
Tabel 8 Distribusi prestasi belajar menurut asupan konsumsi protein	42
Tabel 9 Distribusi prestasi belajar menurut asupan konsumsi lemak	43
Tabel 10 Distribusi prestasi belajar menurut asupan konsumsi kh	43
Tabel 11 Distribusi prestasi belajar menurut status gizi	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
Gambar 1 Kerangka konsep penelitian.....	19
Gambar 2 Alur penelitian.....	23
Gambar 3 Skema pengambilan sampel.....	26
Gambar 4 Distribusi asupan konsumsi energi.....	35
Gambar 5 Distribusi asupan konsumsi protein	36
Gambar 6 Distribusi asupan konsumsi lemak	37
Gambar 7 Distribusi asupan konsumsi karbohidrat	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Surat Ijin Penelitian.....	56
2. Ethical Clereance Penelitian.....	58
3. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	59
4. Form Identitas Sampel.....	63
5. Form Recall.....	64
6. Perhitungan Besar Sampel.....	65
7. Dokumentasi.....	66
8. Cek Turnitin.....	67