

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS  
GIZI SISWA SMP NEGERI 1 ABIANSEMAL**



Oleh:

**NERIA DEARAUJO MAUSE**  
**NIM. P07131120037**

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

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN  
STATUS GIZI SISWA SMP N 1 ABIANSEMAL**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Tugas Akhir Jurusan Gizi  
Program Studi Diploma III**

**Oleh:**

**NERIA DEARAUJO MAUSE  
NIM. P07131120037**

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS**  
**GIZI SISWA SMP NEGERI 1 ABIANSEMAL**

Oleh:  
**NERIA DEARAUJO MAUSE**  
**P07131120037**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama



**I Made Suarjana, SKM. M.Kes**  
**NIP. 197209251998031002**

Pembimbing Pendamping



**Pande Putu Sri Sugiani, DCN. M.Kes**  
**NIP. 196412271989032002**

**MENGETAHUI**  
**KETUA JURUSAN GIZI**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



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

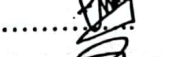


**LAPORAN TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :  
TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS  
GIZI SISWA SMP NEGERI 1 ABIANSEMAL**

**TELAH DI UJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**



**HARI : RABU**

**TANGGAL : 17 MEI 2023**

**TIM PENGUJI**

1. I Ketut Kencana, SKM. M.Pd (Ketua) ..... 
2. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis (Anggota 1) ..... 
3. I Made Suarjana, SKM. M.Kes (Anggota 2) ..... 

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**

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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Neria Dearaujo Mause  
Nim : P07131120037  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2023  
Alamat : Br. Bantas Penarungan Mengwi Perumahan Mutiara  
Graha No.10, Badung Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ilmiah dengan judul Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Siswa SMP N 1 Abiansemal 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 peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Badung, 16 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Neria Dearaujo Mause

NIM. P07131120037

# TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI SISWA SMP N 1 ABIANSEMAL

## ABSTRAK

Tingkat konsumsi zat gizi makro yang terdiri dari protein, karbohidrat, lemak cara pengukuran zat gizi makro dapat diukur menggunakan kuesioner *recall* 24 jam. Untuk mendukung data tingkat konsumsi zat gizi makro dapat dilihat dari status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab baik tidaknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang. Metode yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah metode antropometri yang dikenal Indeks Antropometri, dan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa SMP N 1 Abiansemal. Tempat pengamatan ini dilaksanakan di SMP N 1 Abiansemal pada tanggal 14 April 2023 dengan besar sampel yang didapat adalah 36 sampel. Data konsumsi zat gizi makro dan status gizi diperoleh dengan cara memberikan pertanyaan tertulis (kuesioner) kepada Siswa SMP N 1 Abiansemal yang diisi secara langsung kemudian disajikan secara deskriptif. Hasil pengamatan diperoleh, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro tingkat konsumsi protein sama dengan atau lebih besar sebanyak 77,7%, mengkonsumsi protein kurang 22,2%, tingkat konsumsi karbohidrat sama dengan atau lebih besar sebanyak 52,7%, mengkonsumsi karbohidrat kurang 47,22%, dan tingkat konsumsi karbohidrat sama dengan atau lebih besar sebanyak 41,6%, mengkonsumsi lemak kurang 58,3%. Untuk status gizi pada Siswa SMP N 1 Abiansemal gizi lebih sebanyak 11,1% dan gizi kurang sebanyak 5,5%, factor yang terjadi dikarenakan Siswa SMP N 1 Abiansemal sering mengonsumsi makanan cepat saji dan hanya makan beberapa cemilan kesukaan. Diharapkan setelah dilaksanakan pengamatan mengenai tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi, siswa dapat mengikuti penyuluhan mengenai pentingnya kebutuhan gizi bagi tubuh di masa pertumbuhan remaja.

**Kata Kunci** : tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi

# **CONSUMPTION LEVELS OF MACRO NUTRIENTS AND NUTRITIONAL STATUS OF SMPN 1 ABIANSEMAL**

## **ABSTRACT**

The level of consumption of macronutrients consisting of protein, carbohydrates, and fat can be measured using a 24-hour recall questionnaire. To support the data on the level of consumption of macronutrients can be seen from the nutritional status. Nutritional status is one of the factors causing the good or not of a person's physical fitness. The methods used to measure nutritional status are anthropometric methods known as the Anthropometric Index, and Body Mass Index according to Age (BMI/U). This observation aims to determine the Consumption Level of Macronutrients and the Nutritional Status of Students of SMP N 1 Abiansemal. This observation was carried out at SMP N 1 Abiansemal on April 14 2023 with a sample size of 36 samples. Data on consumption of macronutrients and nutritional status were obtained by giving written questions (questionnaires) to students of SMP N 1 Abiansemal which were filled in directly and then presented descriptively. Observations showed that the consumption level of macronutrients was equal to or greater than 77.7%, consuming less protein was 22.2%, consuming carbohydrates was equal to or greater than 52.7%, consuming less carbohydrates was 47. 22%, and the level of carbohydrate consumption equal to or greater as much as 41.6%, consuming less fat 58.3%. For the nutritional status of the students of SMP N 1 Abiansemal, the excess nutrition was 11.1% and the malnutrition was 5.5%, the factor that occurred was because the students of SMP N 1 Abiansemal often ate fast food and only ate some of their favorite snacks. It is hoped that after observing the level of consumption of macronutrients and nutritional status, students can take part in counseling about the importance of nutritional needs for the body during the adolescent growth period.

**Keywords:** level of consumption of macronutrients and nutritional status

**RINGKASAN**  
**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN**  
**STATUS GIZI SISWA SMP N 1 ABIANSEMAL**

Oleh: Neria Dearaujo Mause

Tingkat konsumsi zat gizi makro yang terdiri dari protein, karbohidrat, lemak cara pengukuran zat gizi makro dapat diukur menggunakan kuesioner *recall* 24 jam. Untuk mendukung data tingkat konsumsi zat gizi makro dapat dilihat dari status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab baik tidaknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang. Metode yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah metode antropometri yang dikenal Indeks Antropometri, dan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Menurut Riskesdas, 2018 data remaja di Indonesia menunjukkan 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun status gizi pendek dan sangat pendek, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun kurus dan sangat kurus, 16,0% remaja usia 13-15 tahun & 13,5% remaja 16-18 tahun obesitas.

Terjadinya status gizi dan tingkat konsumsi zat gizi makro yang kurang atau lebih dapat dilihat dari ada tiga penyebab yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar. Terdapat dua penyebab langsung gizi buruk, yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karena terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bisa menyerap zat- zat makanan secara baik.



Penyebab tidak langsung gizi buruk yaitu tidak cukup pangan pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi, air bersih/ pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai. Penyebab mendasar atau akar masalah gizi buruk adalah terjadinya krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam, yang mempengaruhi ketersediaan pangan, pola asuh dalam keluarga dan pelayanan kesehatan serta sanitasi memadai, yang mempengaruhi status gizi.

Pengamatan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada siswa SMP N 1 Abiansemal. Tempat pengamatan ini dilaksanakan di SMP N 1 Abiansemal yang terletak di kabupaten badung dengan besar subjek sampel pengamatan adalah 36 sampel.

Jenis pengamatan yang digunakan yaitu observasional dengan rancangan peneliti melakukan pengamatan dan pencatatan terhadap tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi siswa SMP N 1 Abiansemal. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *cross-sectional*. Pengamatan ini dilaksanakan pada tanggal 14 April 2023. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan yaitu purposive sampling dengan mengambil sampel berdasarkan kriteria inklusif yang sudah ditetapkan. Cara mengumpulkan data mengenai identitas sampel diperoleh dengan form identitas sampel dan memberikan kuesioner *recall* 24 jam.

Hasil pengamatan diperoleh, sebagian umur siswa dengan rentang umur 13 tahun sebanyak 25%, 14 tahun sebanyak 64 % dan 15 tahun sebanyak 11%. Hasil pengamatan diperoleh, Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro yang mengkonsumsi protein sama dengan atau lebih besar sebanyak 77,7%, mengkonsumsi protein kurang 22,2%, tingkat konsumsi karbohidrat sama dengan atau lebih besar sebanyak 52,78%, mengkonsumsi karbohidrat kurang 47,22% dan tingkat

konsumsi lemak sama dengan atau lebih besar sebanyak 41,6%, mengkonsumsi lemak kurang 58,3%. Untuk status gizi pada Siswa SMP N 1 Abiansemal gizi lebih sebanyak 11,1% dan gizi kurang sebanyak 5,5%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karna atas rahmat- Nya penulis dapat menyusun tugas akhir dengan judul “Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa SMP N 1 Abiansemal dan selesai tepat waktunya.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, penulis banyak memperoleh bantuan serta dukungan dari berbagai pihak dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan banyak terimakasih kepada:

1. I Made Suarjana, SKM. M.Kes, selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Pande Putu Sri Sugiani, DCN.M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, saran dan petunjuk dalam menyelesaikan tugas akhir.
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan Tugas Akhir Ini.
4. Seluruh dosen dan staff Jurusan Gizi Politeknik Denpasar
5. Kedua orang tua yang selalu mendukung dan selalu memfasilitasi penulis dalam menyelesaikan ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dan memberi dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Dalam penyusunan tugas akhir, penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran, kritik dan masukan yang bersifat membangun demi menyempurnakan Tugas Akhir yang akan diselesaikan.

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	5
A. Status Gizi.....	5
B. Konsumsi Zat Gizi Makro .....	13
C. Fungsi Zat Gizi Bagi Tubuh .....	13
D. Mekanisme Tubuh Dalam Pemanfaatan Zat Gizi .....	14
E. Kebutuhan Energi Dari Zat Gizi .....	14
BAB III KERANGKA KONSEP .....	20
A. Kerangka Konsep.....	20
B. Variabel dan Definisi Operasional.....	21
BAB IV METODE PENELITIAN .....	23
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	23

B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	24
D.	Pengolahan dan Analisis Data .....	25
E.	Etika Penelitian.....	26
BAB V HASIL PENELITIAN .....		27
A.	Hasil Penelitian.....	27
B.	Pembahasan .....	33
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....		37
A.	Simpulan.....	37
B.	Saran .....	37
DAFTAR PUSTAKA .....		39

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U.....	7
Tabel 2. Pemeriksaan Gizi Menggunakan Biokimia.....	11
Tabel 3. Kebutuhan Gizi Makro.....	16
Tabel 4. Operasional Variabel.....	22
Tabel 5. Status Gizi Sampel Indwks Massa Tubuh (IMT/U).....	29
Tabel 6. Sebaran Tingkat Konsumsi Karbohidrat.....	30
Tabel 7. Sebaran Tingkat Konsumsi Lemak.....	30
Tabel 8. Sebaran Tingkat Konsumsi Protein.....	31
Tabel 9. Tabulasi Silang Konsumsi Zat Gizi Makro & Status Gizi..	32

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konsep.....	20
2. Sebaran Sampel Menurut Umur.....	28
3. Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Izin Lokasi Penelitian.....	42
Lampiran 2. Izin Lokasi Penelitian Sekolah.....	43
Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan ( <i>Informed Consent</i> ).....	44
Lampiran 4. Formulir Identitas Sampel dan Data Antropometri.....	48
Lampiran 5. Form Recall 24 jam.....	49
Lampiran 6. Dokumentasi.....	50
Lampiran 7. Hasil Cek Turnitin.....	51