

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR
DI SDN 17 DANGIN PURI DENPASAR**



Oleh :

FERDI ALFIAN
NIM. P07131121023

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2024**

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR
DI SDN 17 DANGIN PURI DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga
Poltekkes Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**FERDI ALFIAN
NIM. P07131121023**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN 17 DANGIN PURI DENPASAR

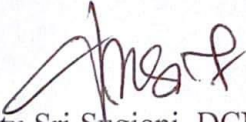
Oleh :

FERDI ALFIAN
NIM. P07131121023

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


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


I. G. A. Ari Widarti, DCN., M.Kes
NIP. 196309211986032002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Dr. I Putu Suirooka, SST., M.Kes
NIP. 197301241995031001

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR
DI SDN 17 DANGIN PURI DENPASAR

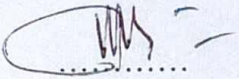
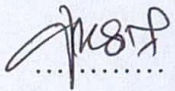
Oleh :
FERDI ALFIAN
NIM. P07131121023

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 21 Mei 2024

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|-------------|---|
| 1. I Wayan Ambartana, SKM., M.Fis | (Ketua) |  |
| 2. Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes | (Anggota 1) |  |
| 3. Pande Putu Sri Sugiani, DCN., M.Kes | (Anggota 2) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. I Putu Suraoka, SST., M.Kes
NIP. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ferdi Alfian
NIM : P07131121023
Program Studi : Gizi Program Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Banjar Yeh Sumbul Barat, Desa Yeh Sumbul,
Kec. Mendoyo, Kab. Jembrana, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SDN 17 Dangin Puri Denpasar adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa 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, 7 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Ferdi Alfian
NIM. P07131121023

DESCRIPTION OF THE LEVEL CONSUMPTION OF MACRONUTRIENTS AND NUTRITIONAL STATUS OF ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN AT SDN 17 DANGIN PURI DENPASAR

ABSTRACT

The nutritional status of elementary school children is a child's health status which refers to the condition of the body which is caused by a balance between nutritional intake and the body's nutritional needs. Nutrients consist of macro nutrients (energy, carbohydrates, protein, fat, water) and micro nutrients (vitamins and minerals). The level of macronutrient consumption plays an important role in maintaining the nutritional status of elementary school children. This study aims to determine the level of consumption of macronutrients and the nutritional status of elementary school children at SDN 17 Dangin Puri. This type of research is descriptive with a cross sectional design. The data collected is identity (gender & age), anthropometry, consumption level using the 2x24 hour recall method. The results of research with 28 samples, most of the samples were male (82.14%) and most of the samples were 11 years old (86%). Samples with normal nutritional status were 46.43%. Most macronutrient consumption levels are in the normal category, namely energy 89.29%, carbohydrates 89.29%, protein 75%, fat 89.29% and water 28.57%. Based on research, it is known that there is no description of the level of consumption of macronutrients with the nutritional status of elementary school children because the level of consumption of macronutrients in the normal category is not less than that of schoolchildren with normal nutritional status compared to elementary school children with less or more nutritional status/obesity.

Keywords : elementary school children, nutritional status, consumption levels, macronutrients

GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR
DI SDN 17 DANGIN PURI DENPASAR

ABSTRAK

Status gizi anak sekolah dasar menjadi status kesehatan anak yang mengacu pada kondisi tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi tubuh. Zat gizi terdiri dari zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak, air) dan mikro (vitamin dan mineral). Tingkat konsumsi zat gizi makro berperan penting dalam menjaga status gizi anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri. Jenis penelitian adalah deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Data yang dikumpulkan yaitu identitas (jenis kelamin & umur), antropometri, tingkat konsumsi dengan metode *recall* 2x24 jam. Hasil penelitian dengan 28 sampel, sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki (82,14%) dan sebagian besar sampel berumur 11 tahun (86%). Sampel dengan status gizi normal sebesar 46,43%. Tingkat konsumsi zat gizi makro Sebagian besar dalam kategori normal yaitu energi 89,29%, karbohidrat 89,29%, protein 75%, lemak 89,29% dan air 28,57%. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa tidak terdapat gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah dasar dikarenakan tingkat konsumsi zat gizi makro dalam kategori normal tidak lebih sedikit dengan anak sekolah status gizi normal dibandingkan dengan anak sekolah dasar dengan status gizi kurang atau lebih/obesitas.

Kata kunci : anak sekolah dasar, status gizi, tingkat konsumsi, zat gizi makro

RINGKASAN PENELITIAN

**GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR
DI SDN 17 DANGIN PURI DENPASAR**

**Oleh :
Ferdie Alfian
NIM. P07131121023**

Anak sekolah dasar yang didefinisikan sesuai dengan standar WHO, yaitu kelompok anak-anak yang berusia antara 7 sampai 15 tahun. Status kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh status gizi. Status gizi mengacu pada keadaan tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi tubuh. Faktor yang mempengaruhi status gizi pada anak yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Zat gizi makro dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak dan air. Zat gizi tersebut menyediakan energi agar dapat melakukan aktivitas dan menjalankan fungsinya. Tingkat konsumsi adalah perbandingan kandungan zat gizi yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang dibandingkan dengan angka kecukupan. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Kebutuhan gizi adalah energi gizi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktivitas otot, fungsi, fungsi metabolik lainnya dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang. Anak sekolah dasar membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi yang lebih dibandingkan dengan anak balita. Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang bila terjadi kekurangan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin. Anak sekolah membutuhkan gizi yang baik untuk menunjang kegiatan belajar di sekolah. Gizi yang baik sangat mempengaruhi daya konsentrasi dan kecerdasan anak.

Penelitian ini memiliki dua jenis variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat konsumsi zat gizi makro dan variabel terikat adalah status gizi anak sekolah dasar. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dilakukan dengan

metode wawancara, pengisian formulir dan pengukuran langsung yang meliputi data identitas sampel yang meliputi jenis kelamin dan umur, status gizi dengan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoice dan penimbangan berat badan dengan timbangan injak digital, serta data tingkat konsumsi metode *recall* 2x24 jam.

Jenis penelitian adalah deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini ada dua yaitu data primer (identitas sampel, antropometri, Tingkat konsumsi zat gizi makro) dan data sekunder (gambaran umum SDN 17 Dangin Puri Denpasar).

Hasil penelitian dengan 28 sampel, sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki (82,14%) dan sebagian besar sampel berumur 11 tahun (86%). Sampel dengan status gizi normal sebesar 46,43%. Tingkat konsumsi zat gizi makro Sebagian besar dalam kategori normal yaitu energi 89,29%, karbohidrat 89,29%, protein 75%, lemak 89,29% dan air 28,57%. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa tidak terdapat gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah dasar dikarenakan tingkat konsumsi zat gizi makro dalam kategori normal tidak lebih sedikit dengan anak sekolah status gizi normal dibandingkan dengan anak sekolah dasar dengan status gizi kurang atau lebih/obesitas.

Diharapkan bagi pihak sekolah melakukan edukasi kepada anak sekolah dasar dan orang tua siswa agar lebih memperhatikan tingkat konsumsi dan status gizi anak sekolah dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar dengan memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan sehat di kantin sekolah dan di rumah serta meningkatkan aktifitas fisik anak dengan berbagai kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler.

Daftar Bacaan : 20 (2016 – 2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SDN 17 Dangin Puri Denpasar” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis mendapat banyak masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Pande Putu Sri Sugiani, DCN., M.Kes. selaku pembimbing utama dan Ibu I. G. A. Ari Widarti, DCN., M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan serta memberikan saran dan masukan dalam penyusunan tugas akhir ini
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan izin dan dukungan dalam penyusunan tugas akhir ini
3. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Prodi Gizi Program Diploma Tiga, Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan tugas akhir ini
4. Keluarga dan teman-teman yang telah membantu dalam proses penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis siap menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan tugas akhir ini. Penulis berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	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	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Anak Usia Sekolah Dasar	7
B. Status Gizi Anak Sekolah Dasar	8
C. Zat Gizi Makro	14
D. Tingkat Konsumsi Anak Sekolah Dasar	19
E. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar	23
BAB III KERANGKA KONSEP	24
a. Kerangka Konsep	24
b. Variabel dan Definisi Operasional	25

BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Alur Penelitian	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	28
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	29
F. Pengolahan dan Analisis Data	33
G. Etika Penelitian	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil	36
B. Pembahasan	45
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori & Ambang Batas Status Gizi Anak (IMT/U)	13
2. Kecukupan Energi Anak Usia 7 – 15 Tahun	15
3. Kecukupan Karbohidrat Anak Usia 7 – 15 Tahun	16
4. Kecukupan Protein Anak Usia 7 – 15 Tahun	17
5. Kecukupan Lemak Anak Usia 7 – 15 Tahun	18
6. Kecukupan Air Anak Usia 7 – 15 Tahun	19
7. Definisi Operasional	26
8. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi Sampel	40
9. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat Sampel	41
10. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein Sampel ..	42
11. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak Sampel ..	43
12. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Air Sampel	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep	24
2. Alur Penelitian	27
3. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	37
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	37
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	38
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	56
2. Surat Persetujuan Etik	60
3. Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	62
4. Formulir Identitas & Antropometri	65
5. Form <i>Recall</i> 2x24 jam	66
6. Lokasi Penelitian	69
7. Tabel PMK No.2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak	70
8. Dokumentasi Kegiatan	72
9. <i>Similarity</i> Naskah Tugas Akhir	73