

**KOMPOSISI ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI  
REMAJA DI SMP SAPTA ANDIKA DENPASAR**

**Diajukan untuk Memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir  
Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan  
Pada Program Studi Diploma III Gizi**

**Oleh:**

**NI MADE TRISNAYANTI  
NIM. P07131016043**

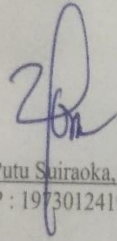
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI III  
DENPASAR  
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

KOMPOSISI ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI  
REMAJA DI SMP SAPTA ANDIKA DENPASAR

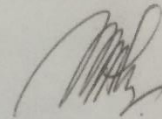
TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Dr. I Putu Sairaoka, SST, M.Kes  
NIP : 197301241995031001

Pembimbing Pendamping



I Wayan Ambartana, SKM, M. Fis  
NIP : 196708141991031002

MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN  
DENPASAR



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

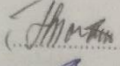


PENELITIAN DENGAN JUDUL  
KOMPOSISI ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI  
REMAJA DI SMP SAPTA ANDIKA DENPASAR

TELAH DIUJIDI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 29 MEI 2019

TIM PENGUJI :

1. Dr. Ir. I Komang Agusjaya M., M.Kes. (Ketua) 
2. I Made Suarjana, SKM, M.Kes. (Anggota) 
3. Dr. I Putu Suiraoaka, SST, M.Kes. (Anggota) 

MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Made Trisnayanti

Nim : P07131016043

Program Studi : Diploma III

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2019

Alamat : Jalan Gunung Mas Gg. dieng 6 No. 8

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir dengan judul Komposisi Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Di SMP Sapta Andika Denpasar adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat dari 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 sebagai mana mestinya

Denpasar, Mei 2019

Yang membuat pernyataan

(Ni Made Trisnayanti)  
Nim: P07131016043

## COMPOSITION OF NUTRITIONAL INGREDIENTS AND ADOLESCENT NUTRITION STATUS IN SMP ANDIKA SAPTA DENPASAR

### ABSTRACT

The results of the Bali Province PSG in the city of Denpasar in 2017, thin prevalence of 5.6%, and obesity problems 33.3%. The aim of the study was to determine the composition of nutrient intake and nutritional status of adolescents, the type of research was observational, using a cross sectional design, a total of 48 samples. Types of data are two types of data, primary data and secondary data. How to collect using the interview method, and taking notes. Samples whose composition of carbohydrate intake was less than normal nutritional status (56.0%), carbohydrate intake lacking underweight nutritional status (6.0%), carbohydrate intake lacking in nutritional status (26.4%), carbohydrate intake less nutritional status obesity (11.7%). Samples that were composed of good protein intake were mostly normal nutritional status (56.7%), protein intake both underweight nutritional status (10.8%), protein intake both fat nutritional status (13.5%), protein intake both obesity nutritional status (19.0%), samples the composition of fat intake is more normal nutritional status (32.3%), more fat intake is lean nutritional status (12.9%), more fat intake is fat nutritional status (32.3%), more fat intake is obesity nutritional status (22.5%). There is a tendency for the relationship between the composition of carbohydrate intake and nutritional status. There is a tendency to link protein intake and nutritional status. There is a tendency to link fat intake and nutritional status. To the School and parents, parents are advised to pay more attention to and control children's food intake so that nutrient intake is good.

**Keywords:** *Composition of nutrient intake, nutritional status*

## KOMPOSISI ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP SAPTA ANDIKA DENPASAR

### ABSTRAK

Hasil PSG Provinsi Bali di kota Denpasar tahun 2017, prevalensi kurus 5,6%, serta masalah kegemukan 33,3%. Tujuan penelitian untuk mengetahui komposisi asupan zat gizi dan status gizi remaja, jenis penelitian yaitu observasional, menggunakan rancangan *cross sectional*, jumlah 48 sampel. Jenis data yaitu ada dua jenis data, data primer dan data sekunder. Cara pengumpulan menggunakan metode wawancara, dan melakukan pencatatan. Sampel yang komposisi asupan karbohidratnya kurang sebagian lebih status gizi normal (56.0%), asupan karbohidrat kurang status gizi kurus (6.0%), asupan karbohidrat kurang status gizi gemuk (26.4%), asupan karbohidrat kurang status gizi obesitas (11.7%). Sampel yang komposisi asupan protein baik sebagian besar berstatus gizi normal (56.7%), asupan protein baik status gizi kurus (10.8%), asupan protein baik status gizi gemuk (13.5%), asupan protein baik status gizi obesitas (19.0%), sampel yang komposisi asupan lemak lebih status gizi normal (32.3%), asupan lemak lebih status gizi kurus (12.9%), asupan lemak lebih status gizi gemuk (32.3%), asupan lemak lebih status gizi obesitas (22.5%). Terdapat kecenderungan keterkaitan antara komposisi asupan karbohidrat dengan status gizi. Terdapat kecenderungan keterkaitan asupan protein dan status gizi. Terdapat kecenderungan keterkaitan asupan lemak dan status gizi. Kepada Pihak Sekolah dan orang tua di sarankan orang tua lebih memperhatikan dan mengendalikan asupan makanan anak sehingga asupan zat gizi menjadi baik.

**Kata Kunci :** Komposisi asupan zat gizi, Status gizi

## RINGKASAN PENELITIAN

### KOMPOSISI ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP SAPTA ANDIKA DENPASAR

Oleh : Ni Made Trisnayanti (NIM : P07131016043)

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja yang sehat dan produktif. Permasalahan yang muncul adalah gizi kurang dan lebih. Gizi kurang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan mengakibatkan gangguan sistem reproduksi yang berdampak buruk di kemudian hari (Zuhdy, 2015). Berdasarkan hasil PSG Provinsi Bali di kota Denpasar tahun 2017, prevalensi kurus 5,6%, serta masalah kegemukan 33,3%. Berdasarkan permasalahan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana komposisi asupan zat gizi dan status gizi remaja di SMP Sapta Andika Denpasar. Adapun tujuan dari penelitian ini Untuk mengidentifikasi komposisi asupan karbohidrat terhadap total energy remaja di SMP Sapta Andika Denpasar, Untuk mengidentifikasi komposisi asupan Protein terhadap total energi remaja kelas VIII di SMP Sapta Andika Denpasar, untuk mengidentifikasi komposisi asupan lemak terhadap total energi remaja kelas VIII di SMP Sapta Andika Denpasar, Mengukur status gizi remaja kelas VIII di Sapta Andika Denpasar, Untuk mengetahui gambaran sebaran komposisi asupan zat gizi dengan status gizi remaja kelas VIII di SMP Sapta Andika Denpasar.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan rancangan penelitian cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Sapta Andika Denpasar tahun 2019. Sampel yang diambil berjumlah 48 sampel. Data yang diambil meliputi Data identitas sampel meliputi nama siswa, jenis kelamin, tempat tanggal lahir, umur, alamat, agama, data berat badan dan tinggi badan, data asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh siswa SMP Sapta Andika Denpasar. Cara pengumpulan data primer dikumpulkan

dengan cara data identitas sampel dikumpulkan dengan wawancara langsung kepada sampel, data status gizi diperoleh dengan menggunakan metode antropometri melalui penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, data komposisi asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh siswa SMP Sapta Andika Denpasar dikumpulkan dengan metode wawancara dengan menggunakan form *SQ-FFQ*. Data sekunder data mengenai profil sekolah dikumpulkan dengan pencatatan dokumen yang ada di sekolah. Pengolahan data status gizi yaitu diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan dengan menghitung IMT, selanjutnya dibandingkan dengan z-score indeks IMT/U, komposisi karbohidrat terhadap energi total yaitu banyak nya kkal yang di peroleh dari asupan karbohidrat dibandingkan dengan energi total, komposisi lemak terhadap energi total yaitu banyak nya kkal yang di peroleh dari asupan karbohidrat dibandingkan dengan energi total, komposisi protein terhadap energi total yaitu banyak nya kkal yang di peroleh dari asupan karbohidrat dibandingkan dengan energi total. Analisa data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan keterkaitan antar variabel dianalisis menggunakan tabel silang. Selanjutnya dinarasikan secara deskriptif.

Hasil penelitian ini adalah sampel yang asupan karbohidratnya kurang sebagian besar (56.0%) berstatus gizi normal, asupan karbohidratnya baik (44.5%) status gizi normal, dan asupan karbohidratnya lebih (60.0%) berstatus gizi normal. asupan protein baik (56.7%) berstatus gizi normal, dan asupan protein lebih sebagian besar (62.5%) berstatus gizi gemuk. sampel yang asupan kurang (100.0%) berstatus gizi normal, asupan lemak baik sebagian besar (93.7%) berstatus gizi normal, dan sampel yang asupan lemak lebih terdapat di status gizi normal (32.3%), dan status gizi gemuk (32.3%). Tidak ada kecendrungan keterkaitan antara komposisi asupan karbohidrat dengan status gizi di SMP Sapta Andika Denpasar. Terdapat kecendrungan keterkaitan asupan protein dan status gizi remaja. Terdapat kecendrungan keterkaitan asupan lemak dan status gizi remaja.

Masih terdapat masalah gizi di sekolah, yaitu status gizi gemuk dan obesitas sehingga disarankan pihak sekolah dan orang tua lebih mengendalikan asupan makanan anak seperti memperbanyak konsumsi buah dan sayur, mengurangi



makanan yang diolah dengan cara digoreng dengan penggunaan minyak yang berulang-ulang dan asupan zat gizi masih ada yang kurang, sehingga di sarankan orang tua lebih memperhatikan dan mengendalikan asupan makanan seperti konsumsi karbohidrat yang beragam yaitu nasi, kentang, roti, biscuit, jagung, ubi. anak sehingga asupan zat gizi menjadi baik.

Sumber bacaan: 32 (2000 - 2018)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena atas Asung Kerta Wara Nugraha-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berjudul “Komposisi Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Di SMP Sapta Andika Denpasar” tepat pada waktunya.

Pada penyusunan tugas akhir ini, penulis mendapat banyak dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
2. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan kelancaran kepada penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Bapak Dr. I Putu Suraoka, SST, M.Kes sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini.
4. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M. Fis sebagai pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian proposal penelitian ini.
5. Seluruh dosen dan staf Poltekkes Denpasar Jurusan Gizi yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan tugas akhir ini.
6. Keluarga, teman-teman yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dan penyempurnaan hasil penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Mei, 2019

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL. ....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN. ....	iii
HALAMAN PENGESAHAN. ....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRACT .....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI. ....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN. ....	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang. ....	1
B. Rumusan Masalah. ....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi Remaja.....	5
B. Status Gizi Remaja .....	12

## BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep.....	17
B. Definisi Operasional.....	18

## BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	22
E. Alat dan Instrumen Penelitian.....	24
F. Pengolahan Data Dan Analisis Data.....	25
G. Etika Penelitian.....	27

## BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	28
B. Pembahasan .....	34

## BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	38
B. Saran.....	39

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U.....	14
2	Definisi Operasional Variabel.....	18
3	Karakteristik Sampel.....	29
4	Sebaran Sampel Menurut Komposisi Asupan Zat Gizi terhadap Total Energi .....	30
5	Sebaran Sampel Menurut Status Gizi .....	31
6	Sebaran Sampel Menurut komposisi Asupan Karbohidrat dan Status Gizi .....	32
7	Sebaran Sampel Menurut komposisi Asupan Protein dan Status Gizi .....	33
8	Sebaran Sampel Menurut komposisi Asupan Lemak dan Status Gizi .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Surat Ijin Provinsi .....	42
2.	Surat Ijin Kota.....	44
3.	Surat Ethical Clearance .....	45
4.	Informed Consent.....	47
5.	Pernyataan Ketersediaan Menjadi Sampel Penelitian.....	50
6.	Form Identitasdan Data Antropometri .....	51
7.	Perhitungan Sampel .....	52
8.	Form SQ-FFQ .....	53