

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT
KONSUMSI ZAT GIZI SISWA SMA NEGERI 1 UBUD
KABUPATEN GIANYAR**



I WAYAN AGUS EKA JUNIARTAWAN
P07131016021

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

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT
KONSUMSI ZAT GIZI SISWA SMA NEGERI 1 UBUD
KABUPATEN GIANYAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) Dasar Jurusan Gizi
Program Studi Diploma III Gizi**

Oleh :
I WAYAN AGUS EKA JUNIARTAWAN
NIM. P07131016021

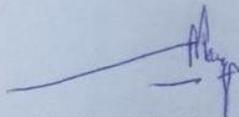
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III GIZI
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN
GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT
KONSUMSI ZAT GIZI SMA NEGERI 1 UBUD
KABUPATEN GIANYAR

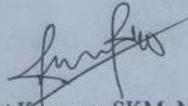
TELAH MENDAPATKAN PERSUTUJUAN

Mengetahui,
Pembimbing Utama

Mengetahui,
Pembimbing Pendamping



A.A. Gde Raka Kayanaya, SST. M.Kes
NIP. 195704011985011001



I Ketut Kencana, SKM. M.Pd
NIP. 195806141985021001

MENGETAHUI
KEPEJABATAN JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :
GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT
KONSUMSI ZAT GIZI SISWA SMA NEGERI 1 UBUD
KABUPATEN GIANYAR

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 29 MEI 2019

TIM PENGUJI :

1. I Made Rodja Suantara, SKM. M.Kes (Ketua)
2. Ni Made Yuni Gumala, SKM.,M.Kes (Anggota)
3. A.A Gde Raka Kayanaya, SST. M.Kes (Anggota)

(.....)
(.....)
(.....)

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Wayan Agus Eka Juniartawan
NIM : P07131016021
Prodi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2016
Alamat Rumah : Br.Kutuh Desa Sayan Kecamatan Ubud

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “Gambaran status Gizi berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi siswa SMA Negeri 1 Ubud Kabupaten Gianyar” adalah benar **karya 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, Mei 2019

Yang membuat pernyataan



I Wayan Agus Eka Juniartawan

NIM. P07131016010

GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT KONSUMSI ZAT
GIZI SISWA SMA NEGERI 1 UBUD
KABUPATEN GIANYAR

ABSTRAK

Secara nasional prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 9,4%, dimana 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus, untuk prevalensi kurus di Bali sebesar 6,0%. Sedangkan prevalensi gemuk sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Menurut provinsi di Indonesia, 2013 prevalensi gemuk dan sangat gemuk anak umur 16-18 tahun terdapat sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara, dan DKI Jakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi pada siswa di SMA Negeri 1 Ubud berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi. Adapun jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian adalah siswa/i kelas X Mipa 1 dan Mipa 2 dengan jumlah 70 sampel. Berdasarkan hasil penelitian dari 70 sampel dapat diketahui bahwa sebagian besar berkategori status gizi normal yaitu sebanyak 50 sampel (71,43%), paling kecil dengan kategori status gizi kurus sebanyak 2 sampel (2,89%), sedangkan yang lainnya seperti status gizi gemuk dan obesitas sebanyak 8 sampel (11,43%) dan 10 sampel (14,29%). Pada status gizi kurus terdapat tingkat konsumsi energi deficit sebanyak 2 sampel (100%), tingkat konsumsi protein kurang sebanyak 2 sampel (100%), tingkat konsumsi lemak deficit dan kurang dengan jumlah yang sama yaitu sebanyak 1 sampel (50,0%) begitu juga pada tingkat konsumsi karbohidrat deficit dan kurang dengan jumlah sampel sama yaitu sebanyak 1 sampel (50,0%). Sedangkan yang berstatus gizi normal lebih banyak dengan tingkat konsumsi sedang, energi sebanyak 49 sampel (98,0%), protein sebanyak 35 sampel (70,0%), lemak sebanyak 45 sampel (90,0%) dan karbohidrat sebanyak 39 sampel (78,0%). Pada sampel dengan status gizi gemuk dan obesitas mayoritas sampel dengan tingkat konsumsi berlebih, energi yaitu 5 sampel (62,5%) dan 7 sampel (70,0%), protein yaitu 4 sampel (50,0%) dan 7 sampel (70,0%), karbohidrat sebanyak 4 sampel (50,0%) dan 7 sampel (70,0%). Hanya pada status gizi gemuk dengan tingkat konsumsi lemak sedang yaitu sebanyak 4 sampel (50%), sedangkan status gizi obesitas sebagian besar dengan tingkat konsumsi lemak lebih yaitu sebanyak 6 sampel (60,0%).

Kata Kunci : Status Gizi, Tingkat Konsumsi Zat Gizi

DESCRIPTION OF NUTRITION STATUS BASED ON LEVEL OF
NUTRITIONAL CONSUMPTION OF STUDENTS IN
SMA NEGERI 1 UBUD KABUPATEN GIANYAR

ABSTRAK

Nationally the prevalence of thinness in adolescents aged 16-18 years is 9.4%, of which 1.9% is very thin and 7.5% thin, for the prevalence of thin in Bali at 6.0%. While the prevalence of fat is 7.3% which consists of 5.7% fat and 1.6% obesity. The provinces with the highest prevalence of fat were DKI Jakarta (4.2%) and the lowest was West Sulawesi (0.6%). According to provinces in Indonesia, 2013 the prevalence of fat and very overweight children aged 16-18 years is as many as 15 provinces with very fat prevalence above national prevalence, namely Bangka Belitung, Jawa Tengah, South Sulawesi, Banten, Central Kalimantan, Papua, East Java, Islands Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, East Kalimantan, North Sulawesi, and DKI Jakarta. The purpose of this study was to determine the nutritional status of students in SMA 1 Ubud based on the level of consumption of nutrients. The type of research conducted is an observational study with a cross sectional design. The study population was students of class X Mipa 1 and Mipa 2 with a total of 70 samples. Based on the results of research from 70 samples, it can be seen that most of them are categorized as normal nutritional status as many as 50 samples (71.43%), the smallest with the category of underweight nutritional status as much as 2 samples (2.89%), while others such as fat nutritional status and obesity as many as 8 samples (11.43%) and 10 samples (14.29%). There are 2 samples (100%) of thinner nutritional status, less than 2 samples of protein consumption (100%), less deficit fat consumption and less than one sample (50.0%). also at the level of consumption of carbohydrate deficits and less with the same number of samples as many as 1 sample (50.0%). Whereas more normal nutritional status with moderate consumption level, energy as much as 49 samples (98.0%), protein as many as 35 samples (70.0%), fat as many as 45 samples (90.0%) and carbohydrates as many as 39 samples (78.0%). In samples with obese and obese nutritional status the majority of the samples were over-consumption, energy, namely 5 samples (62.5%) and 7 samples (70.0%), proteins namely 4 samples (50.0%) and 7 samples (70, 0%), carbohydrates as much as 4 samples (50.0%) and 7 samples (70.0%). Only in the nutritional status of fat with moderate fat consumption level is as many as 4 samples (50%), while the nutritional status of obesity is mostly with more fat consumption levels, namely as many as 6 samples (60.0%).

Keywords : Nutritional Status, Consumption Level of Nutrient

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI SISWA SMA NEGERI 1 UBUD KABUPATEN GIANYAR

Oleh : I Wayan Agus Eka Juniartawan

Nim : P07131016021

Menurut Riskesdas 2013, pada remaja umur 16-18 tahun penilaian status gizi berdasarkan IMT/U. Riskesdas, 2013 menyajikan hasil prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 9,4%, dimana 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus, untuk prevalensi kurus di Bali sebesar 6,0%. Sedangkan prevalensi gemuk sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Sebanyak 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara, dan DKI Jakarta.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui status gizi pada siswa di SMA Negeri 1 Ubud berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi dengan cara mengumpulkan data berat badan yang diperoleh dengan menimbang langsung menggunakan timbangan injak kapasitas 120 kg dengan ketelitian 0,1 kg dan data tinggi badan diukur dengan menggunakan *microtoice* kapasitas 200 cm dengan ketelitian 0,1 cm serta data tingkat konsumsi zat gizi menggunakan form recall 1 x 24 jam.

Jenis penelitian ini adalah observasional karena peneliti hanya mengamati subjek apa adanya tanpa melakukan perlakuan/intervensi. Rancangan studi adalah cross-sectional, dimana variable-variabel pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

Populasi target penelitian sesuai arahan dari pihak sekolah adalah siswa kelas X Mipa 1 dan Mipa 2 SMA Negeri 1 Ubud yang berjumlah 70 siswa. Dengan seluruh populasi dijadikan sampel dan teknik pengambilan sampel adalah non random dengan pengambilan menurut jumlah.

Berdasarkan hasil penelitian dari 70 sampel dapat diketahui bahwa sebagian besar berkategori status gizi normal yaitu sebanyak 50 sampel (71,4%), paling kecil dengan kategori status gizi kurus sebanyak 2 sampel (2,9%), sedangkan yang lainnya seperti status gizi gemuk dan obesitas sebanyak 8 sampel (11,4%) dan 10 sampel (14,3%). Pada status gizi kurus terdapat tingkat konsumsi energi deficit sebanyak 2 sampel (100,0%), tingkat konsumsi protein kurang sebanyak 2 sampel (100,0%), tingkat konsumsi lemak deficit dan lemak kurang dengan jumlah yang sama yaitu masing-masing sebanyak 1 sampel (50,0%) jadi keduanya (100,0%) begitu juga pada tingkat konsumsi karbohidrat deficit dan kurang dengan jumlah sampel sama yaitu masing-masing sebanyak 1 sampel (50,0%) jadi keduanya (100,0%). Sedangkan yang berstatus gizi normal sebagian besar tingkat konsumsinya sedang, energi sebanyak 49 sampel (98,0%), protein sebanyak 35 sampel (70,0%), lemak sebanyak 45 sampel (90,0%) dan karbohidrat sebanyak 39 sampel (78,0%). Pada sampel dengan status gizi gemuk dan obesitas mayoritas sampel dengan tingkat konsumsi berlebih, energi yaitu 5 sampel (62,5%) dan 7 sampel (70,0%), protein yaitu 4 sampel (50,0%) dan 7 sampel (70,0%), karbohidrat sebanyak 4 sampel (50,0%) dan 7 sampel (70,0%). Hanya pada status gizi gemuk dengan tingkat konsumsi lemak sedang yaitu sebanyak 4 sampel (50%), sedangkan status gizi obesitas sebagian besar dengan tingkat konsumsi lemak lebih yaitu sebanyak 6 sampel (60,0%).

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan penelitian yaitu status gizi siswa sebagian besar dengan status gizi normal sebanyak (71,4%), dan paling sedikit (2,9%) dengan status gizi kurus, sedangkan status gizi gemuk (11,4%), status gizi obesitas (14,3%). Dengan tingkat konsumsi, dimana tingkat konsumsi energi sampel sebagian besar tingkat konsumsi energinya sedang (77,1%), dan juga tingkat konsumsi energy lebih (17,1%). Tingkat konsumsi protein sebagian besar tingkat konsumsi proteinnya sedang (55,7%) dan (4,3%) dengan tingkat konsumsi protein kurang. Tingkat konsumsi lemak sebagian besar tingkat konsumsinya sedang (74,3%), dan (8,6%) dengan tingkat konsumsi lemak deficit. Tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar tingkat konsumsinya sedang (61,4%), dan juga lebih sebanyak (20,0%).

Dan sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi yaitu sebagian besar status gizi normal 98,0% memiliki tingkat konsumsi energy sedang dan 57,5% yang berstatus gizi gemuk dan obesitas memiliki tingkat konsumsi sedang. Sebagian besar status gizi normal 70,0% dengan tingkat konsumsi protein sedang dan 12,5% yang berstatus gizi gemuk juga obesitas memiliki tingkat konsumsi protein kurang dan sedang, sedangkan 30,0% dengan status gizi obesitas yang memiliki tingkat konsumsi protein sedang. Sebagian besar status gizi normal 90,0% dengan tingkat konsumsi lemak sedang, terdapat 50,0% dan 30,0% yang berstatus gizi gemuk juga obesitas memiliki tingkat konsumsi lemak sedang, sedangkan status gizi gemuk 12,5% dengan tingkat konsumsi lemak deficit. Sebagian besar yang berstatus gizi normal 78,0% memiliki tingkat konsumsi karbohidrat sedang, dan 25,0% juga 20,0% yang memiliki status gizi gemuk juga obesitas dengan tingkat konsumsi karbohidrat sedang.

Juga saran yang dapat diberikan, sebaiknya untuk siswa yang berstatus gizi gemuk ataupun obesitas dengan tingkat konsumsinya berlebih, harus mengurangi konsumsi lemak seperti gorengan atau bisa juga dengan memilih makanan yang diolah dengan cara direbus, dikukus ataupun dipanggang. Sedangkan untuk siswa dengan status gizi kurus dengan tingkat konsumsi deficit atau kurang, sebaiknya lebih banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi energi seperti beras merah ataupun roti gandum, buah dan sayuran, telur, ikan juga kacang-kacangan yang dapat meningkatkan berat badan ideal sehingga status gizi menjadi normal.

Daftar Bacaan : 54 (1999-2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berjudul “Gambaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Siswa SMA Negeri 1 Ubud” dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi salah satu tugas akhir mata Karya Tulis Ilmiah. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak memperoleh bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan baik ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Pembimbing A.A Gde Raka Kayanaya, SST. M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Pembimbing I Ketut Kencana, SKM. M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan terutama teknis dalam penyelesaian KTI ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan ijin dan kelancaran dalam menempuh pendidikan pada Jurusan Gizi khususnya pada Program Studi Diploma III Gizi
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan ijin dan kelancaran dalam menempuh pendidikan pada Jurusan Gizi khususnya pada Program Studi Diploma III Gizi
5. Ketua Program Studi Diploma III Gizi yang telah mengarahkan dan membimbing demi lancarnya menempuh pendidikan Diploma III Gizi
6. Bapak dan Ibu Dosen serta staff pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
7. Kedua orang tua Ayah dan Ibu penulis yang tercinta yang telah membesarkan, memberi kesempatan pendidikan dan dukungan materil dan spiritual.

Keluarga besar Jurusan Gizi dan teman-teman di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah banyak memberi masukan, saran, semangat dan motivasi kepada penulis di dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa tugas karya tulis ilmiah yang penulis susun ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua yang membaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

BAB	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBARAN PERSETUJUAN.....	ii
LEMBARAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC	vi
RINGKASAN MATERI.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi Dan Cara Penelitian Status Gizi Remaja	7
1. Pengertian Status Gizi.....	7
2. Klasifikasi Status Gizi	7
3. Cara Penilaian Status Gizi Remaja.....	8
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	13

B.Konsumsi Dan Cara Penelitian Konsumsi Remaja	14
1. Pengertian Konsumsi	14
2. Cara Penilaian Konsumsi Remaja	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Remaja.	18
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	21
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	22
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	25
E. Cara Pengolahan Data dan Analisis Data	28
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	30
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
BAB VI KESIMPULAN DAN SARANA	
A. Simpulan.....	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	22
2. Kategori Status Gizi IMT/U	28
3. Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin	31
4. Sebaran Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi...33	
5. Sebaran Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein..34	
6. Sebaran Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak ..35	
7. Sebaran Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat	36
8. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi	37
9. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein	39
10. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak	41
11. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat	43

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Halaman
1. Hubungan Status Gizi Berdasarkan Konsumsi	21
2. Sebaran Sampel Menurut Umur	31
3. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	32

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel Penelitian	64
2. Form Identitas Siswa.....	65
a. Identitas Siswa	65
b. Konsumsi Recall 24 jam	66

