

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 5 BHUANAGIRI
KECAMATAN BEBANDEM KABUPATEN KARANGASEM**



Oleh :

NI KADEK RADHA GOVINDA DEVI
NIM. P07131017040

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 5 BHUANAGIRI
KECAMATAN BEBANDEM KABUPATEN KARANGASEM**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi**

**Oleh :
NI KADEK RADHA GOVINDA DEVI
NIM. P07131017040**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 5 BHUANAGIRI KECAMATAN BEBANDEM KABUPATEN KARANGASEM

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



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

Pembimbing Pendamping



Ir Desak Putu Sukraniti, M.Kes.
NIP. 195912111982012001

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

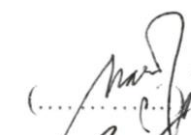


**TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 5 BHUANAGIRI
KECAMATAN BEBANDEM KABUPATEN KARANGASEM**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

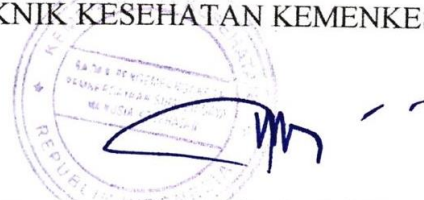
PADA HARI : Selasa

TANGGAL : 05 Mei 2020

TIM PENGUJI :

- | | | | |
|----|----------------------------------|-----------|---|
| 1. | Ir I Made Purnadhibrata,M.Kes. | (Ketua) |  |
| 2. | I Wayan Ambartana.SKM.M.Fis | (Anggota) |  |
| 3. | A A Gde Raka Kayanaya,SST.M.Kes. | (Anggota) |  |

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Radha Govinda Devi
NIM : P07131017040
Program Studi : Diploma Tiga Gizi
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Br. Dinas Saren Kauh, Desa Budakeling, Kecamatan
Bebandem, Kabupaten Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan Judul “Tingkat Konsumsi dan Status Gizi Anak Di SD Negeri 5 Bhuanagiri Kecamatan Bebandem Kabupaten Karangasem” 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, 5 Mei 2020



Yang membuat pernyataan

Ni Kadek Radha Govinda Devi
NIM. P07131017040

CONSUMPTION LEVEL OF MACRO NUTRITION AND
CHILDREN NUTRITION STATUS IN STATE ELEMENTARY SCHOOL 5
BHUANAGIRI SUB-DISTRICT BEBANDEM KARANGASEM REGENCY

ABSTRACT

Nutritional Status is influenced by the amount of intake of nutrients consumed. The purpose of knowing the level of consumption of *macro nutrients* and *child nutrition status* in elementary School 5 Bhuanagiri. That is an observational with Cross sectional design. Data collection is conducted with interviews using questionnaires and 24-hour recall form. While the general school overview data is obtained by noting on the book will the Kraton research location. Data analysis uses frequency distribution tables and cross tables which are then descriptively outlined. Products research results as much, 30% energy intake levels are less, 88, 23% with less protein intake levels, 71, 97% less fat intake rate and as much as 61, 77% less carbohydrate intake levels. *Nutritional status* obtained as much as 94, 1% *nutrient status* is good. The results of the relation between energy consumption and *nutritional status* are obtained by less energy intake, which is as many as 29 samples (85, 29%). Based on the results of the research rate of nutrient intake of *macro nutrition* and *child nutrition status* in elementary School 5 Bhuanagiri can be concluded that it facilitates large energy intake with a category of less than 85, 30%, and 14, 70% in good category energy intake. Make a large protein intake with a category less than 88, 23%, and 9, 37% have good protein intake makes it easy to large intake of fat with a category of less than 73, 53%, and each 2, 3% have more and less categories and ease the large intake of carbohydrates with a category less than 61, 77%, and respectively 2, 3% have more and less catagori. Recommended to the nutrition officers of District Puskesmas Bebandem give the Smartfren nutrition about balanced nutrition and content of the plate especially in students with less nutrient intake of macro nutrients (energy, proteins, fats, carbohydrates and less *nutritional status* and less and more nutritional status and exercise activities regularly at least 3-5 times per week with a minimum duration of 30 minutes.

Keywords: *Nutritional status, macro nutrients, children*

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DAN STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 5 BHUANAGIRI
KECAMATAN BEBANDEM KABUPATEN KARANGASEM

ABSTRAK

Status gizi anak sekolah dipengaruhi oleh jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi dan penyakit infeksi yang menyertai. Asupan zat gizi yang utama menentukan status gizi anak sekolah adalah zat gizi makro. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat konsumsi zat gizi makro dan status gizi anak di SD Negeri 5 Bhuangiri. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan design *Cross Sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner dan form recall 24 jam. Sedangkan data gambaran umum sekolah diperoleh dengan cara mencatat pada buku laporan tahunan lokasi penelitian. Analisis data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan tabel silang yang kemudian diuraikan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 85,30% tingkat asupan energinya kurang, 88,23% dengan tingkat asupan protein kurang, 71,97 % tingkat asupan lemak yang kurang dan sebanyak 61,77% tingkat asupan karbohidrat kurang. Status gizi diperoleh sebanyak 94,1% status gizi baik. Hasil penelitian keterkaitan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi didapatkan hasil asupan energi kurang dari kebutuhan, yaitu sebanyak 29 sampel (85,29%). Berdasarkan hasil penelitian tingkat asupan zat gizi makro dan status gizi anak di SD Negeri 5 Bhuangiri dapat disimpulkan bahwa sebagian besar asupan energi dengan katagori kurang sebanyak 85,30 %, dan 14,70% pada asupan energi katagori baik. Sebagian besar asupan protein dengan katagori kurang sebanyak 88,23%, dan 9,37% memiliki asupan protein baik. Sebagian besar asupan lemak dengan katagori kurang sebanyak 73,53%, dan masing-masing 2,3% memiliki katagori lebih dan kurang. Sebagian besar asupan karbohidrat dengan katagori kurang, yaitu sebanyak 61,77%, dan masing-masing 2,3% memiliki katagori lebih dan kurang. Disarankan kepada Petugas Gizi Puskesmas Kecamatan Bebandem memberikan edukasi gizi mengenai Gizi seimbang dan isi piringku terutama pada siswa dengan asupan zat gizi makro yang kurang (Energi, Protein, lemak, karbohidrat dan status gizi kurang dan status gizi kurang dan lebih serta melakukan aktifitas olah raga secara teratur minimal 3-5 kali perminggu dengan durasi minimal 30 menit.

Kata Kunci : *Status gizi, gizi makro, anak*

RINGKASAN PENELITIAN

TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI ANAK DI SD NEGERI 5 BHUANAGIRI KECAMATAN BEBANDEM KABUPATEN KARANGASEM

Oleh : Ni Kadek Radha Govinda Devi
Nim : P07131017040

Usia anak sekolah dasar merupakan usia yang sedang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan pada usia anak sekolah dasar merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita, dan pada saat itu pula pertumbuhan sosial, emosional, kognitif seperti perkembangan memori, pemikiran kritis, kreativitas, bahasa juga mengalami perkembangan. Gizi yang baik pada anak sekolah merupakan investasi suatu bangsa, karena ditangan generasi muda bangsa dapat melanjutkan pembangunan yang berkesinambungan. Kekurangan gizi pada usia sekolah akan mengakibatkan anak menjadi lemah, cepat lelah dan sakit-sakitan, sehingga anak menjadi sering absen serta mengalami kesulitan untuk mengikuti dan memahami pelajaran dengan baik. Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh tingkat asupan gizi makro

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat asupan zat gizi makro dan status gizi anak di SD Negeri 5 Bhuanagiri, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem.

Jenis penelitian adalah observasional dengan pendekatan Cross Sectional yaitu penelitian dengan melakukan pengamatan subjek penelitian dimana variabel terikat (*dependen variable*) dan variabel bebas (*independen variable*) dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. Pengumpulan data primer dilakukan dengan metode wawancara dengan bantuan kuesioner dan form recall 24 jam, sedangkan data sekunder dikumpulkan dengan mencatat data laporan tahunan SD Negeri 5 Bhuanagiri.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 85,30% tingkat asupan energinya kurang, 88,23% tingkat asupan proteinnya kurang, 71,97 % tingkat asupan lemaknya kurang dan sebanyak 61,77% tingkat asupan karbohidratnya kurang. Distribusi status gizi diperoleh sebanyak 94,10% status gizi baik, 2,90% status kurang, dan sisanya 2,90% status gizi lebih. Hasil penelitian menunjukkan ada

kecenderungan keterkaitan tingkat asupan energi dengan status gizi, diperoleh hasil asupan energi kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal 27 sampel (79,41%), dengan status gizi kurang 1 sampel (2,94%), dan dengan status gizi gemuk 1 sampel (2,94%). Ada kecenderungan keterkaitan antara tingkat asupan protein dengan status gizi, diperoleh hasil tingkat asupan protein kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal 25 sampel (78,13%), dengan status gizi kurang 1 sampel (2,94%), dan dengan status gizi gemuk 1 sampel (2,94%). Ada kecenderungan keterkaitan antara tingkat asupan lemak dengan status gizi, diperoleh hasil tingkat asupan lemak kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal 22 sampel (64,70%), dengan status gizi kurang 1 sampel (2,94%), dan dengan status gizi gemuk 1 sampel (2,94%). Ada kecenderungan keterkaitan antara tingkat asupan karbohidrat dengan status gizi, diperoleh hasil tingkat asupan karbohidrat kurang dari kebutuhan, yaitu dengan status gizi normal 19 sampel (55,88%), dengan status gizi kurang 1 sampel (2,94%), dan dengan status gizi gemuk 1 sampel (2,94%).

Untuk mengetahui keterkaitan konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada anak di SD Negeri 5 Bhuanagiri, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem maka dianalisis secara deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang dipresentasikan dalam tabel silang. Selanjutnya diberi interpretasi secara deskriptif keterkaitan antara konsumsi zat gizi makro dengan status gizi anak.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat asupan zat gizi makro dan status gizi anak di SD Negeri 5 Bhuanagiri dapat disimpulkan bahwa sebagian besar asupan energi dengan katagori kurang yaitu sebanyak 85,30 %, dan 14,70% pada asupan energi katagori baik. Sebagian besar asupan protein dengan katagori kurang sebanyak 88,23%, dan 9,37% memiliki asupan protein baik. Sebagian besar asupan lemak dengan katagori kurang sebanyak 73,53%, dan masing-masing 2,3% memiliki katagori lebih dan kurang dan sebagian besar asupan karbohidrat dengan katagori kurang sebanyak 61,77%, dan masing-masing 2,3% memiliki katagori lebih dan kurang. Disarankan kepada Petugas Gizi Puskesmas Kecamatan Bebandem memberikan edukasi gizi mengenai Gizi seimbang dan isi piringku terutama pada siswa dengan asupan zat gizi makro yang kurang (Energi, Protein,

lemak, karbohidrat dan status gizi kurang dan status gizi kurang dan lebih serta melakukan aktifitas olah raga secara teratur minimal 3-5 kali perminggu dengan durasi minimal 30 menit.

Daftar Bacaan : 18 (2004 : 2019)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi Anak di SD Negeri 5 Bhuanagiri Kecamatan Bebandem Kabupaten Karangasem” tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. A.A Gde Raka Kayanaya, SST.M.Kes. selaku pembimbing utama dan Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Diploma Tiga dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
3. Dosen serta staf di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan dukungan dalam penulisan tugas akhir ini ini.
4. Orang tua dan keluarga, sahabat, teman-teman dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Akhir kata penulis mengharapkan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 5 Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	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.....	6
A. Status Gizi	6
B. Konsumsi Zat Gizi Makro.....	12
BAB III KERANGKA KONSEP.....	17
A. Kerangka Konsep.....	17
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	18
BAB IV METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	23
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	24
F. Etika Penelitian	26
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27

A. Hasil Penelitian	27
B. Pembahasan	35
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Simpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Status Gizi Anak Berdasarkan Nilai Z-score	11
2. Variabel dan Definisi Operasional	17
3. Kategori IMT/U dengan Z-score.....	24
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Kelompok Umur.....	27
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	27
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Energi	28
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Protein	29
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Lemak	30
9. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Karbohidrat	30
10. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi	31
11. Keterkaitan Asupan Energi dengan Status Gizi	32
12. Keterkaitan Asupan Protein dengan Status Gizi	32
13. Keterkaitan Asupan Lemak dengan Status Gizi	33
14. Keterkaitan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Informed Consent (PSP).....	44
2. Form Identitas.....	47
3. Form Recall 24 jam.....	48
4. Surat Ijin Penelitian.....	49
5. Ethical Approval.....	50

