

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN
TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI**



Oleh :

NI MADE SINTIA ARIYUNI
NIM. P07131217001

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN
TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

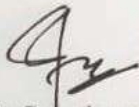
**NI MADE SINTIA ARIYUNI
NIM. P07131217001**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**


LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN
TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

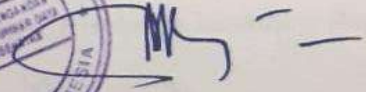

I Made Suarjana, SKM., M. Kes
NIP. 197029251998031002

Pembimbing Pendamping,


I G.A. Ari Widarti, DCN., M. Kes
NIP. 19639211986032002

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar




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

LEMBAR PENGESAHAN

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN
TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO
DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 22 MARET 2021

TIM PENGUJI :

1. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M. Kes (Ketua) 
2. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M. Kes (Anggota I) 
3. I Made Suarjana, SKM., M. Kes (Anggota II) 

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



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

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Sintia Ariyuni

NIM : P07131217001

Prodi studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

Tahun akademik : 2021

Alamat : Br. Telugtug, Desa Carangsari, Kab Badung

Dengan demikian menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri 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, Maret 2021

Yang membuat pernyataan



Ni Made Sintia Ariyuni
P07131217001

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

ABSTRAK

Status gizi merupakan gambaran ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang di peroleh dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh (Susetyowati, 2016). Remaja putri harus memperoleh asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya. Ketidakseimbangan asupan zat gizi pada remaja putri salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan gizi yang dimilikinya. Tujuan dari literature riview ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi remaja putri. Jenis penelitian ini adalah penelusuran pustaka (*literature riview*). Pengumpulan pustaka melalui database Google Scholar. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang dengan kategori cukup, tertinggi 79,0% dan terendah 40,4%. Pengetahuan gizi seimbang kategori kurang pada remaja putri tertinggi 36,2% dan terendah 16,0%. Tingkat konsumsi protein kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 67,0% dan terendah 28,8%. Tingkat konsumsi lemak dengan kategori kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 71,0% dan terendah 57,5%. Tingkat konsumsi karbohidrat kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 97,5% dan terendah 56,3%. Status gizi remaja putri kategori kurus berkisar antara 4,0% hingga 20,0%. Status gizi remaja gemuk tertinggi 28,0% dan terendah 13,3%. Status gizi obesitas tertinggi 8,9% dan terendah 2,0%. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri.

Kata kunci : pengetahuan gizi seimbang, tingkat konsumsi zat gizi makro, status gizi, remaja putri.

RELATIONSHIP OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND RATE OF MACRO NUTRITION CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS ADOLESCENT GIRLS

ABSTRACT

Nutritional status is a description of a measure of the fulfillment of nutritional needs obtained from the intake and use of nutrients by the body (Susetyowati, 2016). Adolescent girls must get food intake according to their needs. The imbalance of nutritional intake among adolescent girls is one of the lowest nutritional knowledge they have. The purpose of this literature review is to determine the relationship between balanced nutrition and consumption of macro nutrients and the nutritional status of adolescent girls. This type of research is a literature search. Library collection through the Google Scholar database. The data analysis used is descriptive analysis. The results of the analysis showed that the knowledge of young women about balanced nutrition was in the sufficient category, the highest was 79,0% and the lowest was 40,4%. The knowledge of balanced nutrition in the poor category of adolescent girls was 36,2% and the lowest was 16,0%. The highest level of protein consumption ($\leq 77\%$ RDA) was 67,0% and the lowest was 28,8%. The highest fat consumption level ($\leq 77\%$ RDA) was 71,0% and the lowest was 57,5%. The highest level of low carbohydrate consumption ($\leq 77\%$ RDA) was 97,5% and the lowest was 56,3%. The nutritional status of adolescent girls the thin category is between 4,0% and 20,0%. The nutritional status of obese adolescents was 28,0% and the lowest was 13,3%. The highest nutritional status was 8,9% and the lowest was 2,0%. There is a significant relationship between balanced nutrition and consumption of macro nutrients with nutritional status in adolescent girls.

Keywords: balanced nutrition knowledge, rate of macro nutrition consumption, nutritional status, adolescent girls.

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

Oleh : Ni Made Sintia Ariyuni (NIM.P07131217001)

Status gizi merupakan gambaran ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh (Susetyowati, 2016). Menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun terdapat 8,7% remaja dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun. Remaja 16-18 tahun diketahui bahwa prevalensi remaja kurus sebesar 1,4%, dan 6,7% prevalensi sangat kurus. Sedangkan untuk prevalensi gemuk remaja usia 16-18 tahun sebesar 9,5% dan sebesar 4,0% prevalensi obesitas. (Riskesdas, 2018). Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan gizi seseorang sangat menentukan kualitas makanan yang dikonsumsi (Florence, 2017). Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zink dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Banyak remaja tidak memahami antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak dikeluarkan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi remaja putri.

Penelitian ini merupakan studi pustaka yang berkaitan dengan topik penelitian yang dibahas. Cara pengumpulan pustaka melalui database Google Scholar terbitan 5 tahun terakhir (2015-2020). Metode analisa data yang digunakan adalah analisa deskriptif. Data disajikan dengan uraian tentang temuan dalam bentuk tulisan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang dengan kategori baik berkisar 3,0% hingga 30,0%. Pengetahuan gizi seimbang kategori cukup tertinggi 79,0% dan terendah 40,4%. Pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang pada remaja putri tertinggi 36,2% dan terendah 16,0%. Tingkat konsumsi protein kategori cukup ($\geq 77\%$ AKG) pada remaja putri tertinggi 71,3% dan terendah 33,0%. Tingkat konsumsi protein kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 67,0% dan terendah 28,8%. Tingkat konsumsi lemak cukup ($\geq 77\%$ AKG) tertinggi 42,5% dan terendah 29,0%. Tingkat konsumsi lemak dengan kategori kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 71,0% dan terendah 57,5%. Tingkat konsumsi karbohidrat cukup ($\geq 77\%$ AKG) tertinggi 43,8% dan terendah 2,5%. Tingkat konsumsi karbohidrat kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 97,5% dan terendah 56,3%. Status gizi remaja putri kategori kurus berkisar antara 4,0% hingga 20,0%. Status gizi normal atau gizi baik tertinggi 85,1% dan terendah 52,0%. Status gizi remaja gemuk tertinggi 28,0% dan terendah 13,3%. Status gizi obesitas tertinggi 8,9% dan terendah 2,0%.

Dari hasil penelurusan artikel diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri.

Pengetahuan gizi seimbang setiap remaja putri perlu ditingkatkan demi mencapai sikap dan perilaku yang positif terhadap konsumsi makanan, terutama remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang rendah serta remaja putri diharapkan untuk memperhatikan konsumsi makan yang sesuai dengan gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan guna tercapainya status gizi baik sehingga dapat menunjang kegiatan sehari-hari.

Daftar bacaan : 55 (2003-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan tuntunan dan anugrah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri” tepat pada waktunya. Keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan kerjasama berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. I Made Suarjana, SKM., M. Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu dari awal hingga selesai dalam penyelesaian skripsi ini.
2. I G.A. Ari Widarti, DCN., M. Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dalam teknis penulisan, masukan dan dorongan moral sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Ketua Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dorongan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu dalam kelancaran penyelesaian naskah skripsi ini.

7. Keluarga tercinta yang memberikan dukungan moral dan material selama penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh teman-teman yang telah banyak memberikan dukungan baik berupa dukungan moral dan spiritual dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki sehingga skripsi ini kiranya masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, Maret 2021

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|---------------------------------|
| HALAMAN SAMPUL..... | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN | iii |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT..... | vii |
| RINGKASAN PENELITIAN | viii |
| KATA PENGANTAR..... | x |
| DAFTAR ISI..... | xii |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Latar Belakang | Error! Bookmark not defined. |
| B. Rumusan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| C. Tujuan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| D. Manfaat Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Status Gizi Remaja..... | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Pengertian status gizi..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Penilaian status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja.. | Error! Bookmark not defined. |
| B. Pengetahuan Gizi Seimbang | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Pengertian pengetahuan..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Pengertian pengetahuan gizi seimbang ... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Cara mengukur tingkat pengetahuan | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Faktor- faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|---|-------------------------------------|
| 1. Pengertian tingkat konsumsi..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Metode penilaian konsumsi..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Metode <i>Recall</i> 24 Jam | Error! Bookmark not defined. |
| BAB III KERANGKA KONSEP | Error! Bookmark not defined. |
| A. Kerangka Konsep | Error! Bookmark not defined. |
| B. Variabel Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV METODE PENELITIAN | Error! Bookmark not defined. |
| A. Jenis Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Waktu Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| C. Sumber Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Jumlah Pustaka Yang Dikaji | Error! Bookmark not defined. |
| E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| F. Pengolahan dan Analisis Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN | Error! Bookmark not defined. |
| A. Hasil | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Karakteristik remaja putri..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Gambaran pengetahuan gizi seimbang remaja putri | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro remaja putri..... | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Gambaran status gizi remaja putri..... | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Analisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi . | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Analisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi | Error! Bookmark not defined. |
| B. Pembahasan..... | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Pengetahuan gizi seimbang remaja putri. | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Tingkat konsumsi zat gizi makro pada remaja putri | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Status Gizi Remaja Putri | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri | Error! Bookmark not defined. |
| 5. Hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi remaja putri | Error! Bookmark not defined. |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN | Error! Bookmark not defined. |
| A. Simpulan | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| B. Saran..... | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR PUSTAKA | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR TABEL

| Nomor : | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Kebutuhan Protein Remaja Putri Menurut Kelompok Umur..... | 16 |
| 2. Kebutuhan Lemak Remaja Putri Menurut Kelompok Umur..... | 17 |
| 3. Kebutuhan Karbohidrat Remaja Putri Menurut Kelompok Umur..... | 19 |
| 4. Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Putri..... | 23 |
| 5. Distribusi Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri..... | 24 |
| 6. Distribusi Tingkat Konsumsi Lemak Remaja Putri..... | 25 |
| 7. Distribusi Tingkat Konsumsi Karbohidrat Remaja Putri..... | 26 |
| 8. Distribusi Status Gizi Remaja Putri..... | 27 |
| 9. Signifikansi Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri..... | 28 |
| 10. Signifikansi Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri..... | 29 |

DAFTAR GAMBAR

| Nomor : | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Kerangka Konsep Penelitian..... | 17 |
| 2. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur..... | 23 |