

**SKRIPSI**

**PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ASUPAN ENERGI DAN ZAT  
GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**



**Oleh:**

**KOMANG DYAH AYU SURYANINGRAT**  
**NIM. P07131217037**

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

**SKRIPSI**

**PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ASUPAN ENERGI DAN ZAT  
GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**

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

**Oleh:**

**KOMANG DYAH AYU SURYANINGRAT  
NIM. P07131217037**

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ASUPAN ENERGI DAN ZAT  
GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**

**TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama,



I Gusti Agung Ari Widarti, DCN, M.Kes  
NIP. 196309211986032002

Pembimbing Pendamping,



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

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar






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

**PENELITIAN DENGAN JUDUL**  
**PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ASUPAN ENERGI DAN ZAT**  
**GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI**  
**PADA HARI : SENIN**  
**TANGGAL : 29 MARET 2021**

**TIM PENGUJI :**

1. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes (Ketua) 
2. I Made Suarjana, SKM., M.Kes (Anggota I) 
3. I Gusti Agung Ari Widarti, DCN, 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

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Komang Dyah Ayu Suryaningrat  
NIM : P07131217037  
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan  
Jurusan : Gizi  
Tahun akademik : 2020/2021  
Alamat : Br. Tuka, Desa Perean Tengah, Kecamatan Baturiti,  
Kabupaten Tabanan.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Pengetahuan Gizi Seimbang Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak Sekolah 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.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 24 Maret 2021

Yang membuat pernyataan



Komang Dyah Ayu Suryaningrat

NIM. P07131217037

# PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH

## ABSTRAK

Pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pemenuhan zat gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang status gizi anak sekolah dalam masa pertumbuhan dan perkembangan agar baik dan optimal. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 dengan indikator indeks massa tubuh/umur yaitu prevalensi kurus adalah 9,3% terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi 20,6% terdiri dari gemuk 11,1% dan sangat gemuk (obesitas) 9,5%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, asupan gizi energi dan zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan yang mengumpulkan data dari sumber tertulis bersifat teoritis. Penelusuran pustaka dilakukan melalui mesin pencarian *Google* dan *Google Scholar* di internet dengan mencari naskah 10 tahun terakhir. Metode Analisa yang digunakan adalah Teknik Analisa deskriptif. Hasil dari beberapa pustaka yang telah dikaji didapat ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan asupan energi, lemak, dan karbohidrat, sedangkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan protein, dan menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah. Kesimpulan dari penelitian yang berupa kajian pustaka ini adalah diperoleh ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan energi, lemak, dan karbohidrat, sedangkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan protein, dan terdapat hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah.

**Kata kunci :** pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan zat gizi makro, status gizi

**BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE ENERGY AND MACRO NUTRITION  
INTAKE WITH NUTRITIONAL STATUS OF  
SCHOOL CHILDREN**

**ABSTRACT**

*Knowledge of balanced nutrition and the fulfillment of proper nutrition is very important to support the nutritional status of school children during their growth and development to be good and optimal. Based on the results of Riskesdas 2018 with an indicator of body mass index / age, namely the prevalence of wasting is 9,3% consisting of 2,5% very thin and 6,8% thin. The problem of obesity in children in Indonesia is still high with a prevalence of 20,6% consisting of 11,1% fat and 9,5% very obese (obesity). The purpose of this study was to determine the relationship between balanced nutrition, nutrient intake and macro nutrition with the nutritional status of school children. This research is a literature study that collects data from written sources with theoretical insights. A literature search was carried out through the Google search engine and Google Scholar on the internet by searching for manuscripts of the last 10 years. The analysis method used is descriptive analysis technique. The results of several literature that have been studied have a relationship related to knowledge of balanced nutrition with energy, fat, and carbohydrate intake, while there is no relationship between knowledge of balanced nutrition and protein, and show a relationship between energy intake and macro nutrients and nutritional status. school children. The conclusion from this research in the form of a literature review is that there is a lack of knowledge about energy, fat and carbohydrate intake, while there is no relationship between knowledge of balanced nutrition and protein, and there is a relationship between energy intake and macro nutrients with the nutritional status of school children.*

**Keywords** : *knowledge of balanced nutrition, energy and macro nutrient intake, nutritional status.*

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH**

Oleh : Komang Dyah Ayu Suryaningrat (P07131217037)

Gizi merupakan proses tumbuh kembang fisik yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak serta tingkat kecerdasan yang bersangkutan. Pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik atau optimal (Sari, 2017). Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal (Almatsier dkk, 2011). Peningkatan pengetahuan tentang gizi dapat dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Status gizi adalah salah satu faktor yang menentukan kualitas tumbuh kembang individu. Status gizi di masyarakat sering menggambarkan masalah gizi pada kelompok balita. Masalah gizi biasanya disebabkan oleh kurangnya asupan gizi, kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang, dan kemiskinan (Putri dkk, 2016). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 dengan indikator indeks massa tubuh/umur yaitu prevalensi kurus adalah 9,3% terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi 20,6% terdiri dari gemuk 11,1% dan sangat gemuk (obesitas) 9,5%.

Tujuan penelusuran ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan yang mengumpulkan data dari sumber tertulis yang bersifat teoritis seperti buku, dokumen, dan berbagai macam literature yang berhubungan dengan topik yang diteliti.

Penelusuran pustaka dilakukan melalui mesin pencarian Google dan Google Scholar di internet dengan mencari naskah 10 tahun terakhir berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas topik yang diteliti.



Pada penelusuran pustaka ditemukan masalah gizi pada anak sekolah, terutama status gizi kurus dan status gizi obesitas dari tahun 2015 meningkat hingga tahun 2018. Pada tahun 2015 ditemukan status gizi kurus sebesar (17,30%) dan status gizi obesitas (3,70%), hingga tahun 2018 ditemukan meningkat sebesar status gizi kurus sebesar (67,47%) dan status gizi obesitas (30,30%). Tingkat pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah masih kurang, dilihat dari pengetahuan gizi seimbang kategori kurang yang meningkat dari tahun 2014 hingga tahun 2020. Pada tahun 2014 ditemukan pengetahuan kurang sebesar (50,00%) dan pada tahun 2020 ditemukan meningkat sebesar (68,57%). Asupan energi dan zat gizi makro pada anak sekolah tahun 2016 ditemukan asupan energi dan zat gizi makro kategori kurang pada anak sekolah yaitu asupan energi (45,50%), asupan karbohidrat (52,20%), asupan protein (41,70%), dan asupan lemak (43,50%), dan tahun 2018 asupan energi dan zat gizi makro kategori kurang ditemukan menurun yaitu asupan energi (23,64%), asupan karbohidrat (21,82%), asupan protein (14,54%), dan asupan lemak (3,64%).

Hasil penelusuran pustaka yang didapat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan energi, lemak, dan karbohidrat, dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan protein, dan menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah. Kesimpulan dari penelitian berupa kajian pustaka ini adalah diperoleh ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan energi, lemak dan karbohidrat, sedangkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan protein, dan terdapat hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi anak sekolah.

**Daftar bacaan : 52 (Tahun 2001 – Tahun 2020)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Laporan Penelitian yang berupa kajian pustaka dengan judul “Pengetahuan Gizi Seimbang Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak Sekolah” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan laporan penelitian ini, penulis banyak mengalami hambatan. Hal ini disebabkan karena terbatasnya pengetahuan yang dimiliki penulis. Namun berkat petunjuk, masukan dan dorongan dari berbagai pihak akhirnya laporan penelitian ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu I Gusti Agung Ari Widarti, DCN. M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan koreksi dalam penyusunan proposal skripsi ini.
2. Bapak A.A. Gde Raka Kayanaya, SST., M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, saran, dan koreksi dalam penyusunan laporan penelitian ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, seluruh dosen dan staff Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan penulis dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.
4. Keluarga, teman-teman serta semua pihak yang sudah membantu serta turut memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan laporan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi penyempurnaan laporan penelitian ini. Penulis berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>BAB</b>	<b>Halaman</b>
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan .....	5
D. Manfaat .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Status Gizi .....	8
1. Pengertian Status gizi .....	8
2. Faktor Pengaruh Status Gizi.....	10
3. Penilaian Status Gizi .....	12
B. Pengetahuan Gizi Seimbang.....	15
1. Pengertian Pengetahuan .....	15
2. Pengertian Gizi Seimbang.....	18
C. Asupan Gizi Energi .....	22
D. Asupan Zat Gizi Makro .....	22
1. Pengertian Zat Gizi Makro .....	22
2. Jenis Zat Gizi Makro .....	23
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep .....	32
B. Variabel .....	34
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Waktu Penelitian .....	35

C. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	35
D. Analisis Data .....	36
E. Etika Penelitian .....	37
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil .....	38
1. Status Gizi Anak Sekolah .....	38
2. Pengetahuan Gizi Seimbang .....	40
3. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro .....	42
4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Asupan Energi .....	45
5. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Zat Gizi Makro .....	47
6. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi ....	49
7. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi .....	53
B. Pembahasan .....	56
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	60
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>66</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	38
2. Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	39
3. Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	39
4. Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	39
5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang .....	40
6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang .....	40
7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang .....	41
8. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang .....	41
9. Distribusi Frekuensi Asupan Energi dan Zat Gizi Makro .....	42
10. Distribusi Frekuensi Asupan Energi dan Zat Gizi Makro .....	43
11. Distribusi Frekuensi Asupan Energi dan Zat Gizi Makro .....	44
12. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Energi .....	45
13. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Asupan Energi .....	45
14. Distribusi Frekuensi Status Gizi, Asupan Energi, dan Pengetahuan Gizi .....	46
15. Hubungan Asupan Energi dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	46
16. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang dan Zat Gizi Makro .....	47
17. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Zat Gizi Makro .....	47
18. Distribusi Frekuensi Status Gizi, Asupan Protein, Lemak, Karbohidrat dengan Pengetahuan Gizi .....	48
19. Hubungan Asupan Protein, Lemak, Karbohidrat dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa .....	49
20. Distribusi Frekuensi Status Gizi .....	50
21. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi .....	50
22. Distribusi Frekuensi Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dan Status Gizi ....	51
23. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi .....	51
24. Distribusi Frekuensi Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi .....	52
25. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi .....	53
26. Distribusi Frekuensi Status Gizi dan Pengetahuan Gizi .....	54
27. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	54

28. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi .....	55
29. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi .....	55
30. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi dan Status Gizi .....	55
31. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....	56

## DAFTAR GAMBAR

<b>Nomor</b>	<b>Halaman</b>
1. Faktor-faktor Penyebab Masalah Gizi .....	12
2. Kerangka Konsep .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Nomor</b>	<b>Halaman</b>
1. Check List Seleksi Jurnal yang Ditemukan .....	67
2. Jurnal Kajian Pustaka .....	68