

**GAMBARAN HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DENGAN STATUS GIZI NARAPIDANA DI INDONESIA**



**Oleh:**

**NI LUH AYU ANGGRENI**  
**NIM: P07131018042**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2021**

**GAMBARAN HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO  
DENGAN STATUS GIZI NARAPIDANA DI INDONESIA**

**Dianjukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi**

**Oleh :**

**NI LUH AYU ANGGRENI  
NIM: P07131018042**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### GAMBARAN HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI NARAPIDANA DI INDONESIA


#### TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes  
NIP.196506161988032001

Pembimbing Pendamping



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

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

*fu* POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR *h*



*W*  
Dinoni Komang Wiardani, SST, M.Kes.  
NIP.196703161990032002

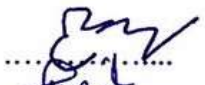
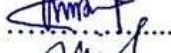

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**  
**GAMBARAN HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO**  
**DENGAN STATUS GIZI NARAPIDANA DI INDONESIA**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : Selasa**

**TANGGAL : 20 April 2021**

**TIM PENGUJI :**

- |  |           |   |
|--|-----------|---|
| 1. <u>Lely Cintari,SST.M.P.H</u>         | (Ketua)   |    |
| 2. <u>Dr. Ni Nengah Ariati,SST.M.Erg</u> | (Anggota) |   |
| 3. <u>Ni Made Yuni Gumala,SKM,M.Kes</u>  | (Anggota) |  |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



DEWI Komang Wiardani, SST, M.Kes.

NIP. 196703161990032002

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Luh Ayu Anggreni

NIM : P07131018042

Program studi : Diploma Tiga

Jurusan : Gizi

Tahun akademik : 2021

AlamaT : Lingkungan Br.Tegeh, Kerobokan, Kuta Utara, Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “Gambaran Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Narapidana di Indonesia” adalah **benar karya saya 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, 12 April 2021

Yang membuat pernyataan



Ni Luh Ayu Anggreni

NIM. P07131018042

# **GAMBARAN HUBUNGAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI NARAPIDANA DI INDONESIA (KAJIAN PUSTAKA)**

## **ABSTRAK**

Status Gizi adalah keseimbangan makanan dengan kebutuhan manusia. Kelebihan makanan cenderung menjadi gemuk bila sebaliknya akan menderita kekurangan. Status gizi seseorang tergantung asupan gizi dan kebutuhan. Keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, tergantung usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, tinggi badan. Masalah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi baik apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan zat gizi makro dengan status gizi narapidana di Indonesia (kajian pustaka).

Penelitian ini berupa kajian pustaka, yakni penelitian berupa metode pengumpulan data pustaka, baik berupa hasil pemikiran atau pokok bahasan dengan objek penelitian sesuai dengan permasalahan yang dikaji. Hasil kajian pustaka didapatkan asupan zat gizi makro karbohidrat berada pada rentang konsumsi kurang (72,2%) dan lebih (74,3%), konsumsi protein pada rentang kurang (94,4%) dan lebih (62,9%) dan konsumsi lemak pada rentang kurang (91,5%) dan lebih (18,1%). Untuk status gizi sebagian besar artikel mendapatkan status gizi sampel tergolong normal dengan rentangan 66,7%. Disarankan bagi institusi mengenai menu untuk narapidana mendapatkan perhatian lebih karena konsumsi zat gizi makro dapat mempengaruhi status gizi narapidana

**Kata kunci :** Zat gizi Makro, Status Gizi Narapidana

**DESCRIPTION OF THE RELATION OF MACRO NUTRITION AND  
NUTRITION STATUS OF NUTRITIVES IN INDONESIA (LITERATURE  
REVIEW)**

**ABSTRACT**

Nutritional Status is the balance of food with human needs. Excess food tends to be fat otherwise it will suffer from deficiency. The nutritional status of a person depends on nutritional intake and needs. A balance between nutritional intake and body needs will result in a good nutritional status. The nutritional intake needs of each individual differ between individuals, depending on age, type of sex, activity, body weight, height. Nutritional problems are basically a reflection of the consumption of good nutrients if the nutritional intake is in accordance with the needs of the body. The purpose of this study was to determine the relationship between macro nutrients and the nutritional status of prisoners in Indonesia (literature review).

This research is in the form of literature review, namely research in the form of library data collection methods, either in the form of thoughts or subject matter with the object of research in accordance with the problem being studied. The results of the literature review show that the intake of macro-carbohydrate nutrients is in the range of under consumption (72.2%) and more (74.3%), protein consumption in the range less (94.4%) and more (62.9%) and consumption. fat in the range less (91.5%) and more (18.1%). For the nutritional status of most articles, the nutritional status of the sample was classified as normal with a range 66.7%. It is recommended for institutions regarding the menu for prisoners to get more attention because the consumption of macro nutrients can affect the nutritional status of prisoners

**Keywords :** Macro nutrition, Nutritional Status of Prisoners

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **GAMBARAN HUBUNGAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI NARAPIDANA DI INDONESIA (KAJIAN PUSTAKA)**

Oleh : Ni Luh Ayu Anggreni (NIM. P07131217042)

Lapas, Rutan dan Cabrutan memiliki tugas dalam penyelenggaraan kegiatan di bidang kesehatan dan perawatan, salah satunya adalah memberikan pelayanan makanan sesuai standar gizi bagi WBP yang memenuhi syarat kecukupan gizi, higienie dan citarasa sebagai bagian dari upaya mencegah terjadinya penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. Hal tersebut dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan yang tercantum dalam pasal 14, mengenai hak-hak yang harus dipenuhi termasuk didalamnya hak memperoleh pelayanan makanan yang layak. Artinya bahwa semua WBP harus mendapatkan makanan bergizi yang layak bagi kesehatan dan stamina tubuh, berkualitas, dimasak dan disajikan dengan baik.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan zat gizi makro dengan staus gizi narapidana di Indonesia (kajian pustaka). Berdasarkan studi kepustakaan, tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengkaji secara deskriptif beberapa literatur tentang konsumsi zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) narapidana, status gizi dan hubungan konsumsi zat gizi makro dengan status gizi narapidana.

Status Gizi adalah keseimbangan makanan dengan kebutuhan manusia. Kelebihan makanan cenderung menjadi gemuk bila sebaliknya akan menderita kekurangan. Status gizi seseorang tergantung asupan gizi dan kebutuhan. Keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, tergantung usia, jenis kelaim, aktivitas, berat badan, tinggi badan. Maslah gizi pada dasarnya merupakan refleksi konsumsi zat gizi baik apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Asupan gizi yang kurang dalam makanan dapat menyebabkan kasus kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya lebih akan menderita gizi lebih.



Penelitian ini merupakan penelitian kajian pustaka yang pelaksanaannya dimulai pada bulan Desember 2020. Adapun rancangannya adalah berupa *systematic review* yaitu mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam literature dengan tujuan menemukan berbagai teori, hukum dalil prinsip dan gagasan yang digunakan untuk mengkaji dan menjawab tujuan kajian yang telah ditetapkan.

Hasil kajian pustaka dari 7 artikel yang di riview terdapat 3 artikel yang membahas konsumsi zat gizi makro yakni konsumsi karbohidrat berada pada rentang konsumsi kurang (72,2%) dan lebih (74,3%), konsumsi protein pada rentang kurang (94,4%) dan lebih (62,9%) dan konsumsi lemak pada rentang kurang (91,5%) dan lebih (18,1%). Status gizi yang dibahas oleh 4 artikel berada pada status gizi normal dengan rentangan 66,7%. Terdapat 3 artikel yang menganalisis hubungan konsumsi zat gizi makro dengan status gizi mendapatkan 2 artikel tidak terdapat hubungan dan 1 artikel menyatakan hubungan yang lemah positif

Disarankan bagi institusi untuk lebih memperhatikan menu yang disediakan dan menu makanan sebaiknya bervariasi dengan kandungan gizi yang seimbang sehingga kebutuhan zat gizi warga binaan dapat terpenuhi

**Daftar bacaan : 35 Pustaka (Tahun 1964 s/d 2019)**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan proposal tugas akhir yang berjudul “Gambaran Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Narapidana” Tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ni Made Yuni Gumala,SKM,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah membantu dalam penyusunan proposal tugas akhir
2. I Ketut Kencana, SKM, M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan proposal tugas akhir.
3. Lely Cintari,SST.M.P.H dan Dr. Ni Nengah Ariati,SST.M.Erg selaku penguji yang telah membantu dalam penyusunan proposal tugas akhir
4. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Diploma Tiga dan dukungan dalam pembuatan proposal tugas akhir ini.
5. Dosen serta tenaga kependidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan dukungan dalam penulisan proposal tugas akhir ini.
6. Orang tua dan keluarga, sahabat, teman-teman dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan proposal tugas akhir ini.

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

Denpasar, 12 April 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Kajian.....	5
D. Manfaat Kajian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Status Gizi.....	8
B. Konsumsi Zat Gizi Makro.....	15
C. Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi.....	21
BAB III KERANGKA KONSEP .....	24
BAB IV METODE PENELITIAN .....	26
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	26
B. Waktu Penelitian.....	26
C. Topik dan Lingkup Pembahasan.....	26

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	27
E. Pengolahan dan Analisis Pustaka.....	28
F. Etika Penelitian .....	30
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil .....	31
B. Pembahasan.....	37
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Simpulan .....	40
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Klasifikasi Status Gizi.....	11
2. Standarisasi Angka Kecukupan Gizi Pada Tahanan/Narapidana.....	13
3. Angka Kecukupan Gizi Tahanan / Narapidana Umur 10-18 Tahun.....	14
4. Angka Kecukupan Gizi Tahanan / Narapidana Umur 18 Tahun.....	15
5. Karakteristik Umum Dalam Penyelesaian Literature Riview.....	32
6. Gambaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur.....	33
7. Gambaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
8. Gambaran Konsumsi Zat Gizi Makro Pada Narapidana.....	35
9. Gambaran Karakteristik Sampel Berdasarkan Status Gizi.....	36
10. Gambaran Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Narapidana.....	37